



FRA



MANUEL D'UTILISATION

Polar F11
Cardiofréquencemètre
Fitness

17925802.00 ENG/FRA B



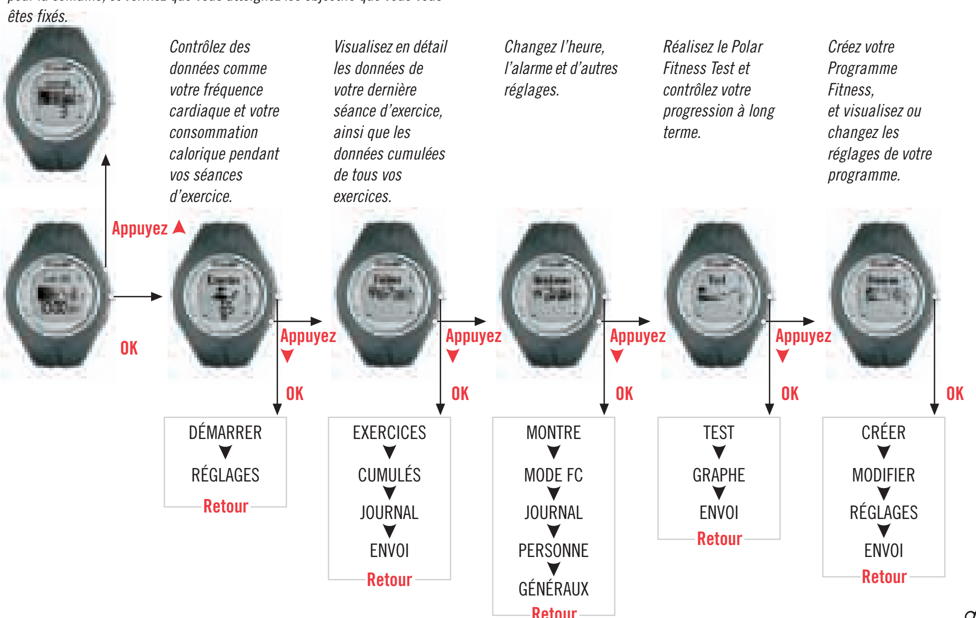
BOUTONS



Appuyez sur **OK** pour entrer dans un menu.
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour avancer dans les menus.
Appuyez longuement sur le bouton **BACK/RETOUR** pour revenir à l'affichage de l'Heure.

INSTRUCTIONS RAPIDES POLAR F11

Comparez les données de chaque exercice effectué avec vos objectifs pour la semaine, et vérifiez que vous atteignez les objectifs que vous vous êtes fixés.



Cher client,

Félicitations! Nous vous remercions d'avoir choisi le cardiofréquencemètre Fitness Polar F11™!

Le modèle Polar F11 vous aidera à atteindre vos objectifs personnels pour garder la forme.

Le Polar F11 propose la fonction Programme Fitness Polar « Keeps U Fit™ »*, qui vous permet de créer un Programme d'exercice personnalisé, de tenir un journal de vos séances d'exercices, et de suivre votre progression. Le Programme Fitness est basé sur votre niveau actuel de forme aérobie, mesuré par le Polar Fitness Test™. Sélectionnez votre type de programme et le volume d'exercice que vous souhaitez effectuer, et le Polar F11 vous propose automatiquement un Programme d'exercice personnalisé. Portez votre cardiofréquencemètre pendant vos séances d'exercices et consultez ensuite les données enregistrées dans le Journal Electronique. Dans le Journal vous pouvez suivre vos progrès et les comparer avec vos objectifs. Réalisez le Fitness Test une à deux fois par mois pour voir l'évolution de votre forme sur le long terme.

Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre. Nous vous invitons à le lire attentivement afin de vous familiariser avec ses différentes fonctions et utiliser ainsi votre cardiofréquencemètre Polar de façon optimale.

Consultez aussi nos différents sites Internet pour obtenir des conseils d'utilisation ou d'entraînement adaptés, ainsi que d'autres services utiles : www.PolarFitnessTrainer.com et www.polar.fi

*« Gardez la Forme »

TABLE DES MATIÈRES

1. PRÉSENTATION DU CARDIO F11

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO F11

Le cardiofréquencemètre F11 se compose des éléments suivants :



Récepteur

Le récepteur propose la fonction Programme Fitness « Polar Keeps U Fit™». Vous pouvez créer, mettre à jour et contrôler votre Programme Fitness avec le récepteur.



Émetteur codé Polar WearLink™

L'émetteur transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur.
Les électrodes de la **ceinture élastique** détectent votre fréquence cardiaque.

Manuel d'Utilisation avec Instructions Rapides

Ce Manuel d'Utilisation contient toutes les informations nécessaires pour utiliser votre cardiofréquencemètre Polar. Lors de vos activités physiques, conservez comme mémo le Schéma de Fonctionnement dans les Instructions Rapides.

Services Internet Polar

Le site Internet Polar Fitness Trainer (www.PolarFitness Trainer.com) est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme. L'inscription vous donne accès gratuitement à un programme d'exercice personnalisé, un journal d'entraînement, des articles utiles, et bien plus encore. Pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : www.polar.fi/fitness.

1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR

***Remarque :** Vous n'obtiendrez pas les mêmes résultats si vous appuyez sur un bouton brièvement (approximativement une seconde) ou si vous appuyez sur un bouton longuement (au moins deux secondes).*

LIGHT/LUMIÈRE

- Active le rétro-éclairage de l'écran.

Appuyez longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE pour :

- Verrouiller ou déverrouiller tous les boutons, sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE lorsque vous êtes dans l'affichage de l'Heure ou lorsque vous enregistrez votre exercice. Appuyez longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que BOUTONS ACTIVÉS ou BOUTONS DÉSACTIVÉS s'affiche.

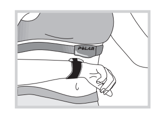
BACK/RETOUR

Permet de :

- Sortir du menu affiché et revenir au menu précédent.
- Annuler la sélection et conserver le réglage d'origine.
- Eteindre l'alarme.

Appuyez longuement sur BACK/RETOUR pour :

- Revenir à l'affichage de l'Heure depuis tout menu.
- Passer aux réglages de la montre depuis l'affichage de l'Heure.



Heart Touch

En mode Exercice, vous pouvez voir l'heure en approchant le récepteur du logo Polar de l'émetteur.

▲



- Passe au menu ou à la sélection suivante.
- Augmente la valeur sélectionnée (qui clignote) lorsque ✚ s'affiche.

Appuyez longuement sur le bouton ▲ pour :

- Changer de menu depuis l'affichage de l'Heure.
- Changer les données de la ligne supérieure dans le mode d'enregistrement Exercice.

OK

- Entre dans le menu depuis l'affichage de l'Heure.
- Entre dans le menu sélectionné.
- Valide votre sélection.

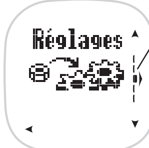
Appuyez longuement sur le bouton OK pour commencer l'enregistrement de votre séance d'exercice depuis l'affichage de l'Heure.

▼

- Revient au menu ou à la sélection précédente.
- Diminue la valeur sélectionnée (qui clignote) lorsque ▬ s'affiche.

Appuyez longuement sur le bouton ▼ pour changer de fuseau horaire dans l'affichage de l'Heure.

Icônes



L'indicateur de menu affiche le nombre total de menus. Lorsque vous parcourez les menus, l'icône ▮ se déplace et vous indique votre menu courant. Les icônes ▯ indiquent les menus restant.

Lorsque vous effectuez vos réglages, l'icône ▮ clignote et indique la donnée que vous êtes en train de régler. Les icônes ▮ indiquent les réglages restant.

✉ L'icône en forme d'enveloppe vous rappelle de vérifier vos séances d'exercices de la semaine précédente ou de réaliser le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Suivi Hebdomadaire et Mensuel », page 41.

Lorsque l'icône en forme de pile apparaît, cela indique que la pile de votre récepteur est faible. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Entretien et Réparations », page 75.



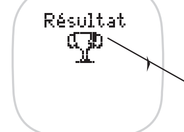
L'icône en forme d'alarme sonore indique que le réveil est activé. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Réglages de la Montre », page 55.



Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que la transmission de votre fréquence cardiaque est codée. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Mesurer votre Fréquence Cardiaque », page 12.

L'icône enregistrement indique que votre exercice est en cours d'enregistrement.

L'icône en forme d'alarme sonore indique que l'alarme de zone cible de votre fréquence cardiaque est activée dans le mode Exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Fonctions Disponibles Durant l'Exercice », page 26.



L'icône en forme de trophée indique que vous avez atteint vos objectifs pour la semaine écoulée.



1.3 RÉGLAGES DE BASE

Lors de la première prise en main de votre cardio, commencez par effectuer vos réglages de base dans le mode « Réglages de Base ». Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une seule fois lors de la première utilisation. Une fois activé, il ne peut plus être éteint. Vous pouvez aussi transférer vos Réglages de Base sur votre cardio depuis votre ordinateur. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Transfert des Données », page 74.

Remarque : *Soyez très précis lorsque vous effectuez vos Réglages de Base. En effet ces données influent sur l'exactitude du Programme Fitness « Polar Keeps U Fit ».*

1. Activez le récepteur en appuyant sur n'importe quel bouton. L'affichage se remplit de symboles. Appuyez sur OK.
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s'affiche. Appuyez sur OK pour commencer les réglages.
3. **Language** (langue) : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL** ou **FRANÇAIS**. Appuyez sur OK.
4. **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s'affiche. Appuyez sur OK pour commencer les Réglages de Base.
5. **Heure :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode **12H** ou **24H**. Appuyez sur OK.
   12H : L'heure s'affiche de 1 à 12 **AM** ou **PM**. Dans les réglages de la date et de la date de naissance l'ordre d'affichage est : mm/jj/aa.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **AM** ou **PM**. Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Heures.** Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Minutes.** Appuyez sur OK.

   24H : L'heure s'affiche de 0 à 23 heures. Dans les réglages de la date et de la date de naissance l'ordre d'affichage est : jj/mm/aa.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Heures**. Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Minutes**. Appuyez sur OK.

6. **Date :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mois (**mm**) ou le jour (**jj**). Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**aa**). Appuyez sur OK.
7. **Unités :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner kilogrammes et centimètres (**KG/CM**) ou livres et pieds (**LB/FT**). Appuyez sur OK.

Remarque : *Le choix des unités influe sur l'affichage de la consommation calorique. Si vous choisissez lb/ft, les calories sont affichées en Cal. Si vous choisissez kg/cm, les calories sont affichées en kcal.*

8. **Poids :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre poids. Appuyez sur OK.

Remarque : *Si vous n'avez pas choisi les bonnes unités, vous pouvez toujours les changer en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIERE.*

9. **Taille :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre taille. Appuyez sur OK.

Remarque : *Si vous avez choisi lb/ft, saisissez votre taille d'abord en pieds puis en pouces.*

10. **Date Nais. :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre date de naissance.
    - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK.
    - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**aa**). Appuyez sur OK.
11. **Sexe :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MASCULIN** ou **FÉMININ**. Appuyez sur OK.
12. **RÉGLAGES OK ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK.
    Si vous choisissez **OUI**, vos réglages sont enregistrés et vous pouvez commencer à utiliser votre cardio.
    Si vous choisissez **NON**, vous pouvez modifier vos Réglages de Base. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir au réglage à modifier.

1.4 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l'émetteur.

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit le risque d'interférences lié à la présence à proximité d'autres cardios. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi un enregistrement sans interférences de votre fréquence cardiaque, gardez votre récepteur dans un rayon de 1 mètre/3 pieds de l'émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes possédant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre « Précautions d'Emploi », page 77.



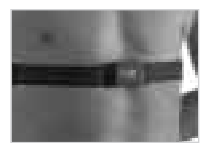
1. Humidifiez les électrodes sur la face interne de la ceinture élastique en les passant sous l'eau. Celles-ci doivent être bien humides lorsque vous mettez la ceinture.



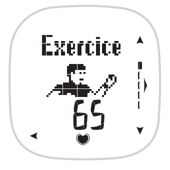
2. Attachez le récepteur à la ceinture élastique. Faites correspondre la lettre **L** de l'émetteur au mot **LEFT** (Gauche) sur la ceinture élastique et appuyez sur le bouton pression pour attacher l'ensemble.



3. Réglez la longueur de la ceinture pour qu'elle soit ajustée et confortable. Placez la ceinture autour de votre poitrine sous les muscles pectoraux, et fixez-la par le second bouton pression.



4. Vérifiez que les électrodes humides sont bien positionnées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur est bien centré et à l'endroit.



5. Portez le récepteur comme une montre. Dans l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK pour accéder au menu. **Exercice** s'affiche. Le récepteur recherche automatiquement le signal de votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque ainsi que l'icône en forme de cœur ❤ entouré d'un cadre apparaissent après 15 secondes au maximum. Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.
   Votre fréquence cardiaque apparaît mais n'est pas enregistrée tant que vous n'avez pas commencé votre activité physique. Pour enregistrer votre fréquence cardiaque et d'autres données de votre exercice, reportez-vous au chapitre « Pratiquer une Activité Physique avec votre cardio F11 », page 25.

Remarque: *Si le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, --/00 est affiché. Vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur de votre poitrine près du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur commence une nouvelle recherche de votre fréquence cardiaque.*

2. PROGRAMME FITNESS « POLAR KEEPS U FIT »

Le Programme Fitness « Polar Keeps U Fit » est basé sur votre niveau de forme actuel, et vous préconise un certain volume d'exercice pour atteindre vos objectifs personnels de forme.

Le Programme Fitness « Polar Keeps U Fit » vous aide à planifier vos séances d'activités physiques en spécifiant la durée totale d'exercice à respecter, le nombre de calories à dépenser et le temps à passer dans les différentes zones d'intensités. Le Programme prend en compte votre niveau de forme actuel, vos objectifs personnels et le nombre de séances d'exercices que vous voulez effectuer par semaine. A partir de ces données, vous recevrez des objectifs quotidiens et hebdomadaires à respecter. Le Programme vous préconise une durée d'exercice et un nombre de calories à dépenser sur une base hebdomadaire, ainsi que le nombre, la durée et l'intensité de chaque séance d'exercice.

Portez votre cardio pendant vos activités physiques et vérifiez les données enregistrées de la semaine courante dans le Journal Electronique. Dans le Journal, vous pouvez comparer vos exercices hebdomadaires avec vos objectifs et voir ainsi si vous atteignez vos objectifs hebdomadaires comme prévu. Dans le mode « File » (Fichier), vous trouverez des données plus détaillées sur vos séances d'exercices. Pour suivre vos progrès à long-terme, réalisez le Polar Fitness Test une à deux fois par mois et comparez les valeurs obtenues dans le « Fitness Test Trend » (Tendance Fitness Test).

Résumé du Programme Fitness « Polar Keeps U Fit »

Testez votre niveau de forme en réalisant le Polar Fitness Test
→ Obtenez votre niveau de forme actuel (OwnIndex®)

Créez votre Programme Personnalisé
→ Obtenez vos objectifs quotidiens et hebdomadaires

Pratiquez votre activité physique en suivant votre Programme
→ Obtenez vos fichiers d'exercices

Suivez vos progrès chaque semaine grâce au Journal Electronique
→ Obtenez votre niveau hebdomadaire

Suivez votre progression à long-terme

2.1 CRÉER VOTRE PROGRAMME

Ce chapitre vous guidera pas à pas pour créer votre Programme Fitness « Polar Keeps U Fit ».

Pour obtenir un programme d'exercice adapté, commencez par déterminer votre niveau de forme en réalisant le Polar Fitness Test. Reportez-vous au chapitre « Polar Fitness Test – OwnIndex », page 49.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CRÉER**. Appuyez sur OK.

Remarque :

- *Si vous n'avez jamais réalisé le Polar Fitness Test ou bien s'il s'est écoulé plus de six mois depuis votre dernier Test,* ***AUCUN OWNINDEX VALEUR PAR DEFAUT*** *s'affiche. Revenez à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR et réalisez le Test. Reportez-vous au chapitre « Polar Fitness Test – OwnIndex », page 49. Sinon, c'est la valeur OwnIndex (Résultat du Polar Fitness Test) par défaut qui est utilisée et le volume et les différentes intensités des exercices risquent de ne pas être adaptés à votre niveau personnel.*
- *Si* ***DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX*** *s'affiche, des données sont manquantes dans les Réglages de Base. Appuyez sur OK pour compléter vos réglages. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Réglages de Base », page 10.*
- *Si vous avez déjà créé un Programme,* ***SUPPRIMER ACTUEL ?*** *s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner* ***OUI*** *pour créer un nouveau Programme ou* ***NON*** *pour annuler la création d'un nouveau Programme. Appuyez sur OK.*

4. **OwnIndex :** La détermination de votre niveau de forme actuel a une incidence sur la quantité d'exercice et les différentes intensités que le Programme vous recommande.
   - Si vous avez déjà réalisé le Fitness Test, votre dernière valeur OwnIndex est affichée. Si vous connaissez déjà votre capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max}, ml/kg/min) mesurée à la suite d'un test à l'effort ou de tout autre test de forme que vous réalisez régulièrement, vous pouvez ajuster votre OwnIndex en appuyant sur les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
5. **Objectif :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le niveau de Programme correspondant à votre objectif : **OPTIMISER, AMÉLIORER, MAINTENIR**.
   Le choix de votre niveau de Programme affecte le volume d'exercice qui vous sera préconisé. Appuyer sur OK.

OPTIMISER
Sélectionnez **Optimiser** si votre objectif est d'optimiser votre niveau de forme aérobie actuel. **Optimiser** convient si vous pratiquez une activité physique régulièrement depuis au moins 10-12 semaines, et si vous êtes habitués à faire du sport presque quotidiennement. Le Programme recommande de vous entraîner 5 heures par semaine au moins, soit quatre à six séances d'exercices.
AMÉLIORER
Sélectionnez **Améliorer** si votre objectif est d'améliorer votre niveau de forme aérobie actuel et si vous pouvez pratiquer une activité physique régulièrement. Le Programme recommande au moins 3 heures d'exercice par semaine, soit trois à cinq séances d'exercices.
MAINTENIR
Sélectionnez **Maintenir** si votre objectif est de maintenir votre niveau de forme aérobie actuel. Si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué d'activité physique, **Maintenir** constitue un bon point de départ pour vous et pourra même améliorer votre condition physique. Le Programme recommande une heure et demie d'exercice physique par semaine, soit deux à trois séances d'exercices.



6. **Nbre. Exe** (Nombre séances d'exercices) : en se basant sur votre OwnIndex et sur l'objectif que vous vous êtes fixés, le récepteur vous préconise le nombre de séances d'exercices à effectuer par semaine. Le curseur ▶ indique le nombre de séances qui vous convient.
   Vous avez la possibilité de changer le nombre de séances en appuyant sur les boutons ▲ / ▼.
   Appuyez sur OK pour valider.
7. Le texte **VOTRE PROGRAMME PERSONNEL** s'affiche sur le récepteur lorsque vos réglages sont achevés et vos objectifs d'exercices hebdomadaires apparaissent dans les secondes qui suivent. Si vous voulez visualiser vos objectifs en détail, reportez-vous au chapitre « Vos Objectifs d'Exercices Hebdomadaires », page 18. Sinon, vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.

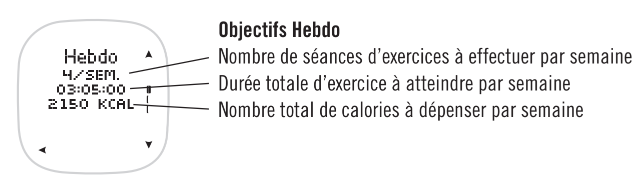
2.2 VISUALISER ET MODIFIER VOTRE PROGRAMME

Ce chapitre décrit comment visualiser et modifier votre Programme dans le menu «Modifier le Programme».

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MODIFIER**. Appuyez sur OK.

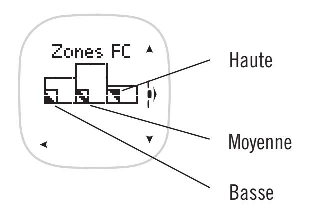
Remarque : *si vous n'avez pas créé de Programme, le texte **Vide** s'affiche. Le récepteur vous propose donc de créer un Programme. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Programme Fitness « Polar Keeps U Fit », page 14.*

2.2.1 VOS OBJECTIFS D’EXERCICES HEBDOMADAIRES



Appuyez sur le bouton ▼ pour continuer.

Zones FC Hebdo : Votre durée d’exercice hebdomadaire à effectuer est divisée en trois zones d’intensités différentes : **Basse**, **Moyenne**, et **Haute**, en fonction de votre choix de Programme.



Les barres graphiques représentent chaque zone et la hauteur de chaque barre indique le volume d’exercice à effectuer par semaine dans la zone d’intensité correspondante.

Basse

Pratiquer une activité physique dans la zone de basse intensité (60-70% de la FC_{max}) permet d'améliorer sa forme et sa santé. En vous exerçant dans cette zone, vous améliorerez aussi votre endurance de base et récupérerez plus facilement des séances d'exercices plus lourdes.

 **Moyenne**

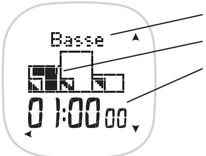
Pratiquer une activité physique dans la zone d'intensité moyenne (70-80% de la FC_{max}) est particulièrement efficace pour améliorer la forme aérobie. Tous les programmes préconisent des séances à cette intensité.

 **Haute**

La zone de haute intensité (80-90% de la FC_{max}) est destinée à des efforts courts mais intenses. Vous exercer dans cette zone vous permet d'améliorer vos performances. En contrepartie, votre respiration devient difficile et vous ressentez une grande fatigue musculaire pendant et après l'effort. Seuls les programmes **Améliorer** et **Optimiser** incluent des exercices à cette intensité.

Pour plus d'informations à propos des différentes zones d'intensités, reportez-vous au chapitre « Réglages de Fréquence Cardiaque », page 63.

Appuyez sur OK pour visualiser les durées d'exercice à effectuer dans chaque zone d'intensité.



Nom de la zone d'intensité
La barre graphique correspondant à la zone d'intensité est surlignée
Durée d'exercice à effectuer dans la zone d'intensité sélectionnée

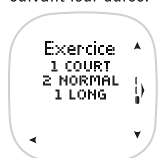
Pour visualiser les données pour les autres zones d'intensités, appuyez sur les boutons ▲ / ▼ .
Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage des zones d'intensités hebdomadaires.
Appuyez sur le bouton ▼ pour continuer.

** Dans sa définition de l'intensité des zones cible de FC, Polar diffère des recommandations des autorités scientifiques internationales dans lesquelles la zone de basse intensité peut-être inférieure à 60% de la FC_{max}.*

2.2.2 OBJECTIFS DE VOS SÉANCES D'EXERCICES

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3 page 17, et appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Exercice Hebdo** s'affiche.*

Exercise Hebdo : Votre volume hebdomadaire d'exercice est divisé en plusieurs séances d'exercices de durées variables, en fonction du nombre de séances que vous avez sélectionné. Ces séances d'exercices sont appelées **COURT, NORMAL** ou **LONG** suivant leur durée.



L'affichage **Exercise Hebdo** vous indique le résumé de vos séances d'exercices, avec le nombre de séances d'exercices en fonction de leur durée. Pour voir vos objectifs par séances, appuyez sur OK.

Exercice
NORMAL1
COURT1
NORMAL2

L'affichage **Exercice** vous indique l'ordre préférentiel pour effectuer vos séances d'exercices. Sélectionnez la séance d'exercice désirée avec les boutons ▲ / ▼. Vous pouvez aussi inclure des séances supplémentaires dans votre programme en sélectionnant **AJOUTER**. Appuyez sur OK pour valider.

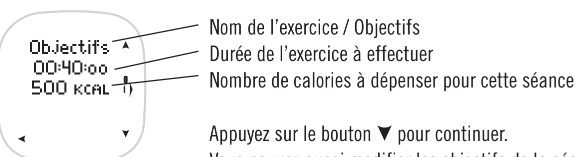
Inclure des Séances d'Exercices Supplémentaires à Votre Programme

Si vous avez sélectionné Ajouter, commencez par programmer la durée de l'exercice dans **Durée**.

1. Ajustez les heures avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
2. Ajustez les minutes avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
3. Le récepteur affiche **CALORIES EXERCICE MIS À JOUR**. Le nombre de calories que vous venez de dépenser est automatiquement calculé et le récepteur affiche les objectifs de la séance d'exercice ajoutée.

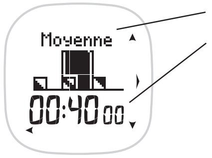
Remarque : *La séance d'exercice ajoutée est automatiquement incluse dans vos objectifs d'exercices hebdomadaires et les zones cibles de fréquence cardiaque de cette séance sont calculées en fonction de vos zones cibles de fréquence cardiaque de la semaine.*

Objectifs de la séance d'exercice :



Appuyez sur le bouton ▼ pour continuer.
Vous pouvez aussi modifier les objectifs de la séance d'exercice en appuyant sur OK. Reportez-vous au sous-chapitre « Modifier les Objectifs d'Exercices », page 22.
Vous pouvez aussi effacer la séance d'exercice en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE. Reportez-vous au sous-chapitre « Effacer une Séance d'Exercice », page 22.

Zones cibles de fréquence cardiaque à atteindre : Chacune de vos séances d'exercice est divisée en trois zones d'intensités différentes : **Basse**, **Moyenne**, et **Haute**.
Appuyez sur OK pour visualiser les objectifs de la séance d'exercice par zones d'intensités.



Nom de la zone d'intensité
Durée de l'exercice à effectuer dans la zone d'intensité sélectionnée. La durée de l'exercice dans les différentes zones d'intensités dépend du type d'exercice à effectuer.

Pour visualiser les données des autres zones cible, appuyez sur les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage des zones cible de fréquence cardiaque.
Vous pouvez aussi modifier la durée de l'exercice de la zone d'intensité correspondante en appuyant sur le bouton OK. Reportez-vous au sous-chapitre « Modifier les Objectifs d'Exercices », page 22.

Modifier les Objectifs d'Exercices

1. **MODIFIER DURÉE ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK. Si vous sélectionnez **OUI**, les heures clignotent. Si vous sélectionnez **NON**, le récepteur revient à l'affichage Objectifs.
2. Ajustez les heures avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
3. Ajustez les minutes avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
4. Le récepteur affiche **CALORIES EXERCICE MIS À JOUR**. Le nombre de calories à dépenser est automatiquement mis à jour et le récepteur revient à l'affichage Objectifs.

Remarque : *Si vous changez vos objectifs d'exercices, le récepteur vérifie automatiquement la durée de l'exercice et change le type d'exercice s'il a été modifié. Vos objectifs hebdomadaires d'exercices sont mis à jour en même temps.*

Effacer une Séance d'Exercice

Vous pouvez effacer la séance d'exercice sélectionnée en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE dans l'affichage « Objectifs des Séances d'Exercices ».

1. **EFFACER EXERCICE ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.
2. Si vous sélectionnez **OUI**, le récepteur affiche **ÊTES-VOUS SÛR ?** Si vous ne voulez pas effacer la séance, sélectionnez **NON**.
3. Si vous sélectionnez **OUI**, le récepteur revient à l'affichage Exercice. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage Exercice Hebdo.
   Si vous avez changé vos objectifs d'exercices ou effacé des séances d'exercices, vos objectifs hebdomadaires sont automatiquement mis à jour.
   Le récepteur confirme la mise à jour de votre programme et **OBJECTIFS PROGRAMME MIS À JOUR** s'affiche.

2.3 RÉGLAGES DE PROGRAMME

Depuis le menu "Réglages de Programme", vous pouvez activer ou désactiver le Programme Fitness « Polar Keeps U Fit » et changer les réglages pour les Programmes d’exercices.

1. Depuis l’affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s’affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RÉGLAGES**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCICES** ou **ON/OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

Remarque : *si vous sélectionnez EXERCICES mais que vous n’avez pas créé de Programme,* ***Vide*** *s’affiche. Créez d’abord un Programme Fitness. Pour plus d’informations, reportez-vous au chapitre Programme Fitness « Polar Keeps U Fit », page 14.*

Activer ou désactiver le Programme

Sélectionnez le Programme **ON** ou **OFF** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider. Le récepteur revient au menu "Réglages de Programme".

Remarque : *Si vous désactivez le Programme, les objectifs d'exercices ne sont pas affichés dans le menu "Journal" et vous ne pouvez pas sélectionner les séances d’exercices du Programme dans le menu "Exercice". Même si vous désactivez le Programme, il reste dans la mémoire du récepteur. Activez le Programme pour le réutiliser.*

Réglages des Exercices

Exercice s’affiche avec les séances d’exercices du Programme. Sélectionnez la séance d’exercice désirée avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider. Appuyez sur les boutons ▲/▼ pour sélectionner **MODE FC** ou **RENOMMER**. Appuyez sur OK pour valider.

1. **MODE FC :** Les réglages d’exercices sont associés aux Modes de Fréquence Cardiaque. Vous pouvez attribuer un Mode de FC pour chaque séance d’exercice. Pour plus d’informations sur les Modes de FC, reportez-vous au chapitre « Réglages de fréquence cardiaque », page 63.
   - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OWNZONE, NORMAL** ou **SILENCE**. Appuyez sur OK pour valider.
   - Sélectionnez le mode de FC en choisissant **SÉLECT**. ou modifiez le mode en choisissant **MODIFIER** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

- Si vous choisissez **SÉLECT.**, le Mode de FC sera attribué à la séance d'exercice.
- Si vous sélectionnez **MODIFIER : ALARME FC, LIMITES FC, FORMAT FC,** ou **RENOMMER** s'affichent.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'Alarme, les Limites, le Format ou bien Renommer. Appuyez sur OK pour valider.

ALARME FC : Sélectionnez **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou **OFF** (Alarme désactivée) avec les boutons ▲ / ▼.
Appuyez sur OK pour valider.

LIMITES FC : Sélectionnez **OWNZONE, AUTO., MANUEL** ou **OFF** (Limites désactivées) avec les boutons ▲ / ▼.
Appuyez sur OK pour valider.

- Si vous sélectionnez **OWNZONE** ou **AUTO**. (Limites de FC automatiques), appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HAUTE, MOYENNE, BASSE** ou **BASIQUE**. Appuyez sur OK pour valider. Vos limites de zones cible de FC sont affichées pendant quelques secondes.
- Vous pouvez aussi sélectionner **MANUEL** (Limites de FC Manuelles) et régler la limite supérieure avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la limite inférieure. Appuyez sur OK pour valider.

FORMAT FC : Sélectionnez **FC** (En battements par minute) ou **FC%** (Pourcentage de la FC_{max}) avec les boutons ▲ / ▼.
Appuyez sur OK pour valider.

RENOMMER : Vous disposez de huit lettres pour renommer chaque Mode de FC. Les chiffres, lettres ou symboles disponibles sont : 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- La lettre clignote et est soulignée lorsque vous la modifiez. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer de lettre.
- Appuyez sur OK pour valider la lettre sélectionnée.
- Appuyez sur BACK/RETOUR pour changer une lettre que vous avez validé précédemment.
- Appuyez longuement sur OK pour ignorer le reste des réglages des lettres.
- Après avoir modifié la dernière lettre, appuyez sur OK pour revenir à l'affichage "Mode FC".

2. **RENOMMER :** vous pouvez renommer la séance d'exercice de la même façon que le Mode de FC ci-dessus.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

3. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO F11

Dans le menu "Exercice" vous pouvez visualiser et enregistrer vos données d'exercice, comme votre fréquence cardiaque, la durée de l'exercice, et la dépense énergétique.

- Si vous souhaitez pratiquer vos activités physiques en suivant le Programme Fitness et en commençant depuis la première séance, reportez-vous au sous-chapitre « Commencer l'Enregistrement de Votre Exercice » ci-dessous.
- Cependant, si vous ne voulez pas suivre l'ordre des séances d'exercices du Programme, sélectionnez votre séance d'exercice dans les « Réglages d'Exercices », page 32.
- Si vous désirez pratiquer une activité physique et ne pas l'inclure dans votre Programme, sélectionnez Exercice Manuel dans les « Réglages d'Exercices », page 32. Dans les "Réglages d'Exercices" vous pouvez aussi visualiser les données de votre séance d'exercice avant de commencer, et en modifier les réglages.

3.1 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE

1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre « Mesurer votre Fréquence Cardiaque », page 12. Quand vous portez votre émetteur pendant vos activités physiques, le récepteur calcule automatiquement le nombre de calories que vous dépensez et d'autres données d'exercice basées sur votre fréquence cardiaque.
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
3. **Exercice** s'affiche. Le récepteur lance automatiquement une recherche de votre fréquence cardiaque. Appuyez sur OK.
4. **Exercice** et le nom de la séance d'exercice alternent sur la ligne supérieure. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DÉMARRER**.
   Appuyez sur OK pour commencer à enregistrer votre séance d'exercice. Le chronomètre d'exercice se met en marche.

- Si **OwnZone** s’affiche, reportez-vous au chapitre « OwnZone », page 34.
- Si vous souhaitez ignorer la détermination de votre OwnZone® et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur OK. Dans ce cas, si vous n’avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, vos limites de FC basées sur votre âge sont utilisées.
- La détermination de votre OwnZone est activée automatiquement. Si vous ne voulez pas déterminer votre OwnZone, changez les réglages de limites de FC avant de commencer votre exercice. Reportez-vous au sous-chapitre « Réglages des exercices », page 32.
- Si **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s’affiche, il manque certains réglages dans les Réglages de Base. Appuyez sur OK pour compléter vos réglages.
  Pour plus d’information, reportez-vous au chapitre « Réglages de Base », page 10.

3.2 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L’EXERCICE

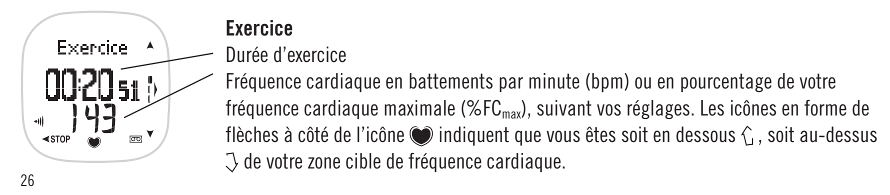
Remarque : *Vos données d’exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d’une minute.*

Vérifier l’Heure

Approchez le récepteur du logo Polar de l’émetteur. L’heure et votre fréquence cardiaque en cours s’affichent.

Vérifier la Durée de l’Exercice, les Calories Brûlées, les Zones Cible de FC, et les Objectifs des Exercices du Programme.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser les options suivantes :

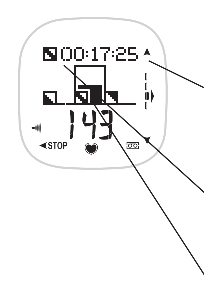


Exercice
Durée d’exercice
Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}), suivant vos réglages. Les icônes en forme de flèches à côté de l’icône indiquent que vous êtes soit en dessous , soit au-dessus de votre zone cible de fréquence cardiaque.

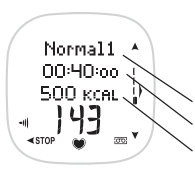


Calories (affichées en Cal/kcal, suivant les unités que vous avez choisies)
Nombre de calories brûlées jusqu'à présent.

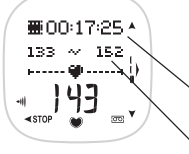
Le calcul de consommation calorique Polar vous montre votre dépense énergétique durant l'effort. Vous pouvez utiliser cette fonction pour paramétrer des objectifs quotidiens et hebdomadaires en nombre de calories à dépenser (Cal/kcal) en dehors du Programme. Suivez votre dépense énergétique en contrôlant le nombre de calories que vous dépensez par séance, par semaine ou le cumul sur plusieurs séances.



Zones de FC (affichées si Exercices du Programme est sélectionné)
Le temps passé dans la zone cible est décompté lorsque vous vous exercez dans les limites de votre zone cible.
L'icône d'intensité de zone vous indique la zone où vous vous trouvez en ce moment.
La barre représentant la zone d'intensité est surlignée si vous vous trouvez dans la zone cible correspondante.



Objectifs d'exercices (affichés si Exercices du Programme est sélectionné)
Nom de l'exercice
Durée de l'exercice à atteindre
Nombre de calories à dépenser

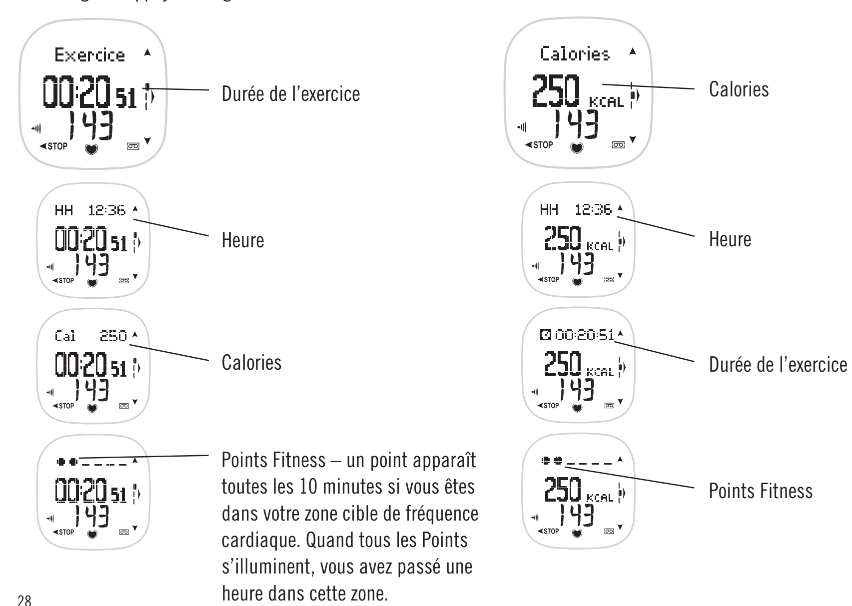


Dans la Zone (affichés si Exercice Manuel est sélectionné et si les limites de FC sont activées)
Décompte du temps passé dans la zone cible.
Limites de zone cible de FC exprimées en bpm ou en %FC_{max}, suivant vos réglages.

L'icône se déplace vers la gauche ou vers la droite en fonction de l'évolution de votre FC. Si l'icône n'apparaît pas, votre fréquence cardiaque est soit en dessous , soit au-dessus de vos limites de fréquence cardiaque. Le récepteur émet alors des bips sonores si l'alarme de zone est activée.

Changer l'Affichage des Données d'Exercice

Dans l'affichage de l'exercice et des calories, vous pouvez changer les données de la ligne supérieure pour personnaliser l'affichage en appuyant longuement sur le bouton ▲.



Activer le Rétro-Eclairage

Appuyez sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE et l'affichage s'éclaire pendant quelques secondes.

Après avoir éclairé l'affichage une fois pendant un exercice, l'icône du mode Nuit apparaît sur l'affichage. L'affichage s'éclaire automatiquement chaque fois que vous appuyez sur un bouton ou que vous approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur, jusqu'à ce que vous arrêtiez l'enregistrement de l'exercice.

Activer le Verrouillage/Déverrouillage

Appuyez longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE pour verrouiller ou déverrouiller tous les boutons, sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE. **BOUTONS ACTIVÉS** ou **BOUTONS DÉSACTIVÉS** s'affiche.

Mettre l'Exercice en Pause

Vous pouvez mettre l'enregistrement de votre exercice en pause lorsque vous vous arrêtez pour boire, par exemple.

1. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR. Votre fréquence cardiaque est affichée. L'enregistrement de votre exercice est en pause. est affiché à la place de .
2. Sélectionnez **CONTINUER** en utilisant les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour continuer à enregistrer votre exercice.

Changer les Réglages Pendant l’Exercice

Vous pouvez changer les réglages pendant l’enregistrement de votre exercice ou vous pouvez mettre en pause l’enregistrement pour modifier vos réglages.

1. Si vous voulez modifier les réglages sans mettre en pause l’enregistrement de votre exercice, appuyez longuement sur OK. Sinon, mettez l’enregistrement de l’exercice en pause en appuyant sur le bouton BACK/RETOUR et sélectionnez **RÉGLAGES** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
2. **ALARME FC, LIMITES FC** et **FORMAT FC** s’affichent. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l’alarme, les limites ou le format. Appuyez sur OK.

ALARME FC : Sélectionnez **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou **OFF** (Alarme désactivée) avec les boutons ▲ / ▼.
Appuyez sur OK pour valider.

LIMITES FC : Si vous sélectionnez **OWNZONE** ou **AUTO**. (Limites de FC automatiques), appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HAUTE, MOYENNE, BASSE** ou **BASIQUE**. Appuyez sur OK pour valider. Vos limites de fréquence cardiaque sont affichées pendant quelques secondes.

Vous pouvez aussi sélectionner **MANUEL** (Limites de FC Manuelles). Vos limites de fréquence cardiaque sont affichées pendant quelques secondes.

FORMAT FC : Sélectionnez **FC** (En battements par minute) ou **FC%** (Pourcentage de la FC_{max}) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Quand vous avez modifié tous vos réglages, le récepteur revient au mode "Exercice" ou au mode "Exercice" en pause.

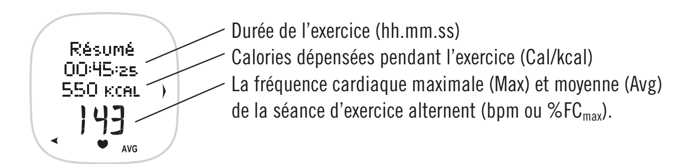
Pour plus d’information, reportez-vous au chapitre « Réglages de Fréquence Cardiaque », page 63.

Remarque : *Le récepteur passe en mode "Exercice" ou en mode "Exercice" en pause si vous n'avez appuyé sur aucun bouton depuis plus d'une minute.*

Arrêter l’Exercice et Consulter le Résumé de l’Exercice

1. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR. Votre fréquence cardiaque est affichée. L’enregistrement de votre exercice est en pause. s’affiche.
2. Sélectionnez **ARRÊTER** avec les boutons ▲ / ▼ et appuyez sur OK pour valider.

Résumé de votre exercice est affiché.



3. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu "Exercice" ou appuyez longuement sur le bouton BACK/LUMIÈRE pour revenir à l'affichage de l'Heure.

Remarque:

- *Le récepteur revient à l'affichage de l'Heure après cinq minutes si vous avez oublié d'arrêter la mesure de votre fréquence cardiaque, après avoir mis le récepteur en pause ou après avoir retiré l'émetteur de votre poitrine.*
- *Pour plus d'informations sur l'entretien de votre émetteur après vos activités physiques, reportez-vous au chapitre « Entretien et Réparations », page 75.*

3.3 RÉGLAGES DES EXERCICES

Dans le menu "Réglages des Exercices" vous pouvez voir et sélectionner votre séance d'exercice et le Mode de FC pour cet exercice.

Les réglages des exercices sont associés au Mode de FC. Modifiez le Mode de FC et il n'est pas nécessaire de modifier chaque réglage quand vous commencez votre exercice. Pour modifier les Modes de FC, reportez-vous au chapitre « Réglages de Fréquence Cardiaque », page 63.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. **Exercice** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RÉGLAGES**. Appuyez sur OK. Exercice et Mode FC alternent avec vos réglages d'exercices courants.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCICE** ou **MODE FC**. Appuyez sur OK.

Remarque : *Si vous avez désactivé le Programme vous ne pouvez modifier que le Mode FC. Pour activer le Programme, reportez-vous au chapitre « Réglages de Programme », page 23.*

Sélectionner l'Exercice

5. **Exercices** et les séances d'exercices du Programme sont affichées dans l'ordre choisi. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour choisir une des séances d'exercices du Programme ou sélectionner exercice Manuel. Appuyez sur OK.
6. Sélectionnez l'exercice en choisissant **SÉLECT**. ou visualisez les objectifs de la séance d'exercice en choisissant **VOIR**. Appuyez OK.
   Si vous choisissez SÉLECT., l'exercice est pris en compte et le récepteur revient au menu "Exercice". Dans le menu VOIR, vous pouvez consulter les données de l'exercice avec les boutons ▲ / ▼.

Sélectionner le Mode FC

Vous pouvez attribuer un Mode de FC à chaque séance d'exercice. Pour plus d'informations sur les Modes de FC, reportez-vous au chapitre « Réglages de Fréquence Cardiaque », page 63.

5. **MODE FC** et **OWNZONE, NORMAL** et **SILENCE** s'affichent. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼pour choisir un des Modes de FC. Appuyez sur OK.
6. Sélectionnez **MODE FC** en choisissant **SÉLECT.** ou modifiez le mode en choisissant **MODIFIER** avec les boutons ▲ / ▼.
   Appuyez sur OK pour valider.
   Si vous sélectionnez **SÉLECT.**, le Mode de FC est attribué à une séance d'exercice et le récepteur revient au menu "Réglages des Exercices".
   Si vous sélectionnez **MODIFIER, ALARME FC, LIMITES FC, FORMAT FC** et **RENOMMER** s'affichent. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'Alarme, les Limites, le Format ou Renommer. Appuyez sur OK pour valider.
   ALARME FC : Sélectionnez **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou **OFF** (Alarme désactivée) avec les boutons ▲ / ▼.
   Appuyez sur OK pour valider.
   LIMITES FC : Sélectionnez **OWNZONE, AUTO., MANUEL** ou **OFF** (Limites désactivées) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
   - Si vous sélectionnez **OWNZONE** ou **AUTO**. (Limites de FC automatiques), appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HAUTE**, **MOYENNE, BASSE** ou **BASIQUE**. Appuyez sur OK pour valider. Vos limites de fréquence cardiaque sont affichées pendant quelques secondes.
   - Vous pouvez aussi sélectionner MANUEL (Limites de FC Manuelles) et régler la limite supérieure avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la limite inférieure. Appuyez sur OK pour valider.

   FORMAT FC : Sélectionnez **FC** (En battements par minute) ou **FC%** (Pourcentage de la FCmax) avec les boutons ▲ / ▼.
   Appuyez sur OK pour valider.



RENOMMER : Vous disposez de huit lettres pour renommer chaque réglage de FC. Les chiffres, lettres ou symboles disponibles sont : 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- La lettre clignote et est soulignée lorsque vous la modifiez. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer de lettre.
- Appuyez sur OK pour valider la lettre sélectionnée.
- Appuyez sur BACK/RETOUR pour changer une lettre que vous avez validé précédemment.
- Appuyez longuement sur OK pour ignorer le reste des réglages des lettres.
- Après avoir modifié la dernière lettre, appuyez sur OK pour revenir à l'affichage "Mode FC".

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

3.4 FONCTION OWNZONE

Le cardiofréquencemètre F11 détermine automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie individuelle, en moins de 5 minutes pendant votre échauffement. Cette fonction est appellée OwnZone (OZ) et peut-être déterminée en marchant ou en courant. Vous pouvez aussi déterminer votre OwnZone avec d'autres types d'exercices. Le principe est de commencer très lentement votre séance d'exercice à une faible intensité. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque. L'utilisation de la OwnZone facilite vos séances d'exercices et les rend plus agréables. Vous n'avez ainsi plus besoin de faire des calculs ou des approximations pour déterminer l'intensité de vos séances d'exercices.

Vous pouvez utiliser la fonction OwnZone pour ajuster les zones d'intensités de votre Programme ou pour réaliser des séances d'exercices efficaces et variées. Il existe quatre zones d'intensités distinctes pour vos activités physiques, que vous pouvez sélectionner dans les réglages pour la fonction OwnZone : OwnZone Basse, Moyenne, Haute et Basique. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Réglages des Fréquences Cardiaques », page 63.

La OwnZone garantit un entraînement varié. La fonction OwnZone est basée sur la mesure des variations de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant votre échauffement avant l'exercice. La variabilité de la fréquence cardiaque reflète les changements physiologiques du corps. Si le récepteur ne peut détecter la variabilité de votre Fréquence Cardiaque ou si votre fréquence cardiaque dépasse la limite de sécurité pendant la détermination de votre OwnZone, le récepteur prend en compte votre OwnZone la plus récente. Ou, s'il n'y a pas de OwnZone déjà déterminée en mémoire et que la détermination de votre OwnZone a échoué, c'est la zone basée sur votre âge qui est prise en compte.

3.4.1 DETERMINER VOS LIMITES DE FREQUENCE CARDIAQUE AVEC LA FONCTION OWNZONE

Vérifiez les points suivants avant de commencer la détermination de votre OwnZone :

- Vos données personnelles sont réglées et exactes.
- La fonction OwnZone est activée. Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement des données d'exercice et que la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Réglages de Fréquence Cardiaque », page 63.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'exercice.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique en commençant votre exercice ; par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.
- Lorsque vous avez modifié vos réglages.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. **Exercice** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DÉMARRER** et appuyez sur OK. **OwnZone** s'affiche.
   Si vous souhaitez ignorer la détermination de votre OwnZone et utiliser une OwnZone déterminée précédemment, appuyez sur OK et passez à l'étape 5.
4. La détermination de la OwnZone commence. Celle-ci se déroule en 5 étapes :

OZ▶____ Marchez à allure faible pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm. Chaque fois qu'une étape s'achève le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez appuyé sur LIGHT/LUMIÈRE précédemment), indiquant que l'étape s'achève.

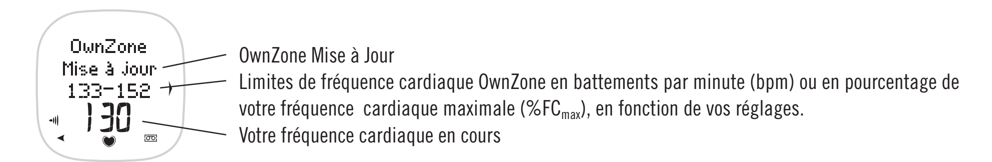
OZ▶▶___ Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements.

OZ▶▶▶__ Marchez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements.

OZ▶▶▶▶_ Courez à allure faible pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements.

OZ▶▶▶▶▶ Courez à vive allure pendant 1 minute.

5. A un certain moment durant les étapes 1-5, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le cardiofréquencemètre a déterminé votre OwnZone.
Lorsque la OwnZone a été déterminée, les informations suivantes s’affichent :





Si le récepteur n’a pas pu déterminer votre OwnZone, **OwnZone Limites** et vos dernières limites de OwnZone s’affichent (bpm ou $\%FC_{max}$). Si vous n’avez jamais déterminé de OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge sont utilisées.

Vous pouvez à présent poursuivre votre exercice. Restez entre les limites de fréquence cardiaque données pour optimiser les bénéfices de vos séances d'exercices.

4. SUIVRE VOS PROGRÈS

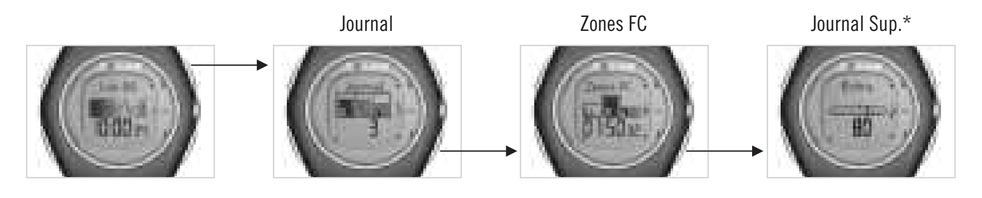
Ce chapitre décrit comment suivre vos progrès avec votre cardiofréquencemètre.
En utilisant le Journal Electronique, vous pouvez comparer vos objectifs avec les résultats que vous avez déjà obtenus et vérifier ainsi que vous atteignez vos objectifs d'exercices comme prévu. Pour plus d’informations, reportez-vous au sous-chapitre « Journal » sur cette page.

L’icône en forme d’enveloppe sur l’écran apparaît automatiquement pour vous rappeler de vérifier chaque semaine le Journal et de réaliser tous les mois le Fitness Test.
Pour plus d’informations, reportez-vous au chapitre « Suivi Hebdomadaire et Mensuel », page 41.

4.1 JOURNAL

Le Journal Electronique permet de comparer la durée de vos séances d’exercices, leur nombre, le nombre de calories que vous avez dépensé et le temps passé dans les différentes zones d’intensités, par rapport aux objectifs que vous avez vous-même définis. Vous avez ainsi accès à des données immédiates et fiables sur votre progression et vous pouvez ainsi vérifier que vous atteignez votre objectif comme prévu.

Le Journal contient des données complémentaires pour la semaine en cours.
Vos données d’exercice sont sauvegardées dans le Journal si votre séance d’exercice a duré au moins 10 minutes.



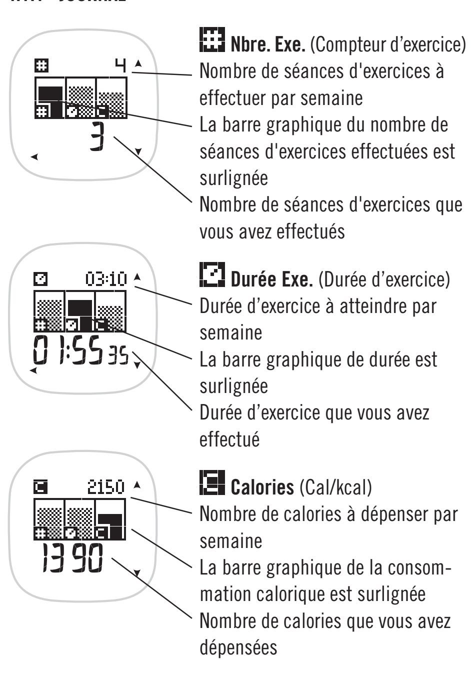
1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton ▲.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour naviguer dans les journaux.
3. Appuyez sur OK pour entrer dans l’affichage. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser chacune des valeurs.

Remarque :

- *Si vous n’avez créé aucun Programme ou si vous avez désactivé le Programme, seules les données de votre dernier exercice sont affichées.*
- *Le récepteur remet automatiquement à zéro le Journal et les affichages de Zones de FC entre le dimanche et le lundi à minuit. Au même moment, la semaine du Journal précédente est sauvegardée dans le Fichier Journal.*

**Vous pouvez accéder à Journal Sup. après avoir activé Journal Sup. dans le menu “Réglages”.*

4.1.1 JOURNAL



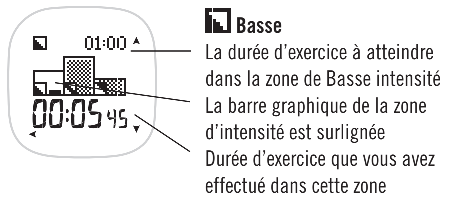
Nbre. Exe. (Compteur d’exercice)
Nombre de séances d'exercices à effectuer par semaine
La barre graphique du nombre de séances d'exercices effectuées est surlignée
Nombre de séances d'exercices que vous avez effectués

Durée Exe. (Durée d’exercice)
Durée d’exercice à atteindre par semaine
La barre graphique de durée est surlignée
Durée d’exercice que vous avez effectué

Calories (Cal/kcal)
Nombre de calories à dépenser par semaine
La barre graphique de la consommation calorique est surlignée
Nombre de calories que vous avez dépensées

Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir au Journal et appuyez sur le bouton ▼ pour accéder aux Zones de FC. Appuyez sur OK pour valider.
Vous pouvez aussi revenir à l’affichage de l’Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.

4.1.2 ZONES FC



Basse
La durée d’exercice à atteindre dans la zone de Basse intensité
La barre graphique de la zone d’intensité est surlignée
Durée d’exercice que vous avez effectué dans cette zone



Moyenne
La durée d’exercice à atteindre dans la zone d’intensité Moyenne
La barre graphique de la zone d’intensité est surlignée
Durée d’exercice que vous avez atteint dans cette zone



Haute

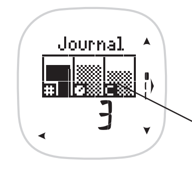
La durée d'exercice à atteindre dans la zone d'intensité Haute

La barre graphique de la zone d'intensité est surlignée

Durée d'exercice que vous avez atteint dans cette zone

Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir aux zones de FC et appuyez sur le bouton ▼ pour accéder à l'affichage supplémentaire.
Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur BACK/RETOUR.

Changer l'Affichage par Défaut du Journal

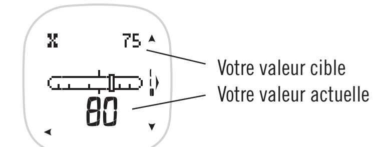


Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir au Journal ou aux Zones de FC, et la dernière valeur sera prise en compte comme valeur par défaut.
Valeur par défaut.
Lorsque vous entrez de nouveau dans le Journal ou les Zones de FC, la valeur par défaut s'affiche.

4.1.3 JOURNAL SUP.

Vous pouvez accéder au Journal Sup. si vous avez activé Journal Sup. dans le menu "Réglages".

Dans Journal Sup., vous pouvez définir votre propre objectif, que vous pouvez suivre quotidiennement ou chaque semaine. Cet objectif peut concerner votre poids ou toute autre valeur. Vous pouvez régler vos objectifs et changer la fréquence de mise à jour dans le menu "Réglages". Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Réglages du Journal », page 67.



- Si vous avez sélectionné **Mise à 0 Hebdo**, le récepteur remet automatiquement les valeurs à zéro à minuit entre le dimanche et le lundi.
- Si vous avez sélectionné **Mise à 0 Manuel**, vous pouvez remettre les valeurs à zéro vous-même quand vous le désirez.

Mettre à Jour Vos Valeurs Journal Sup.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton ▲.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Extra**. Appuyez sur OK.
3. Ajustez la valeur courante avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

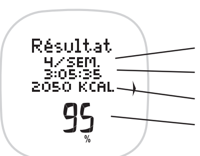
4.2 SUIVI HEBDOMADAIRE ET MENSUEL

4.2.1 SUIVI HEBDOMADAIRE

La fonction de suivi hebdomadaire permet de visualiser votre progression et de vérifier les exercices de la semaine précédente. L'icône de rappel apparaît entre le dimanche et le lundi à minuit.



1. Appuyez sur le bouton ▲ pour ouvrir l'icône de rappel ✉ .
2. **VERIF. DE VOS EXERCICES HEBDO** s'affiche. Appuyez sur OK pour vérifier les exercices de la semaine précédente ou appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.



Résultat s'affiche avec les données suivantes :
Nombre total de séances d'exercices effectuées la semaine précédente
Durée totale d'exercice
Nombre total de calories dépensées durant vos exercices (Cal/kcal)
Pourcentage atteint par rapport aux objectifs hebdomadaires



Une icône en forme de trophée apparaît en alternance avec l'affichage des Résultats, si plus de 75% de la consommation calorique au cours de vos exercices est atteinte.

3. Revenez à l'affichage de l'Heure en appuyant sur OK.

***Remarque :** Dans l'affichage de l'Heure, l'icône en forme de trophée demeure pendant la semaine suivante. Vous pouvez changer l'image en appuyant longuement sur le bouton ▲.*

4.2.2 SUIVI MENSUEL

Le récepteur vous envoi automatiquement un rappel le premier jour du mois afin d'effectuer le Fitness Test, si vous n'avez pas réalisé de Fitness Test depuis plus d'un mois.

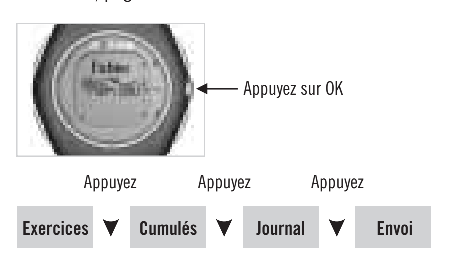
1. Appuyez sur le bouton ▲ pour ouvrir l'icône de rappel .
2. **TESTEZ VOTRE OWNINDEX** s'affiche. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu "Fitness Test". Si vous ne voulez pas effectuer le Fitness Test, appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure. Pour plus d'informations sur le Fitness Test, reportez-vous au chapitre « Polar Fitness Test », page 49.

5. REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES - FICHIERS

Chaque Fichier comporte des données sur vos séances d'exercices enregistrées. Le "Fichier Exercice" conserve les données de vos 12 dernières séances d'exercices.

- Vous pouvez revoir dans **Fichier Exercice** les données détaillées de chaque séance d'exercice de la semaine en cours, comme la durée d'exercice, le nombre de calories dépensées, les fréquences cardiaque maximale et moyenne, et le temps passé dans chaque zone d'intensité.
- Dans **Fichier Journal**, vous pouvez revoir vos valeurs cumulées hebdomadaires pour les 12 dernières semaines.
- Dans **Fichier Cumuls**, vous pouvez revoir toutes vos valeurs cumulées : compteur d'exercices, durée, et calories dépensées de tous vos exercices depuis la dernière mise à zéro.

Lorsque le Fichier est plein, les données du Fichier le plus ancien sont remplacées par celles du Fichier le plus récent. Si vous voulez sauvegarder vos données d'exercice sur une période plus longue, transférez vos Fichiers sur le site Internet Polar Fitness Trainer en utilisant le menu "Envoi Fichier". Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Transfert des Données », page 74.

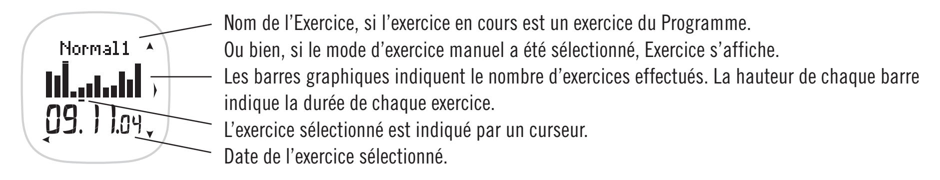


1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Fichier** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCICES, CUMULÉS, JOURNAL** ou **ENVOI**. Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Si **Vide** s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été enregistrée dans le fichier.*

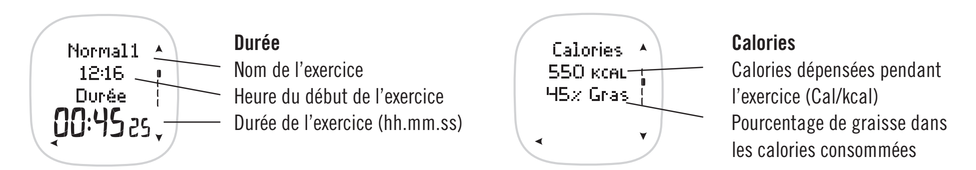
5.1 FICHIER EXERCICE

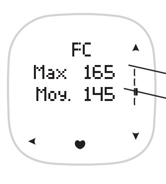
Les données suivantes s'affichent :



Sélectionnez un exercice avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Faites défiler les informations suivantes avec les boutons ▲ / ▼.





Fréquence Cardiaque
Les fréquences cardiaques maximales (Max) et moyennes (Moy) s'affichent en alternance en battements par minute ou en pourcentage de la FC_{max}.



Zones de fréquence cardiaque
(affichées si l'exercice en cours est un exercice du Programme)
Appuyez sur OK pour visualiser les données pour les zones d'intensités Basse, Moyenne et Haute.
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer d'intensité.



Durée d'exercice à atteindre dans la zone d'intensité sélectionnée
La barre d'intensité est surlignée
Durée d'exercice dans la zone
Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage des Zones de FC.



Temps passé dans la zone (affiché si l'exercice en cours est un exercice du Programme Fitness « Polar Keeps U Fit » et si les limites de FC sont activées)
Limites de fréquence cardiaque
Durée d'exercice dans les limites de fréquence cardiaque.

Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir au Fichier Exercice.
Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.

Effacer des Fichiers

1. Vous pouvez aussi effacer des Fichiers en appuyant longuement sur bouton LIGHT/LUMIERE, jusqu'à ce que **EFFACER FICHIER?** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.
3. Si vous sélectionnez **OUI**, le récepteur affiche **ÊTES-VOUS SÛR ?** Si vous ne désirez pas effacer le Fichier, sélectionnez **NON**. Pour effacer le Fichier, sélectionnez **OUI**. Appuyez sur OK pour valider. Attention ! Une fois le Fichier effacé, vous ne pourrez plus le retrouver.

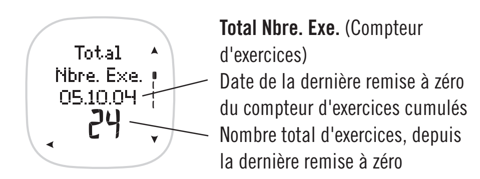
5.2 FICHIER CUMULS

Dans le Fichier Cumuls, vous pouvez revoir vos données cumulées pour le nombre d'exercices, la durée, et les calories dépensées à partir de la dernière mise à zéro.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Fichier** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CUMULÉS**. Appuyez sur OK pour valider.

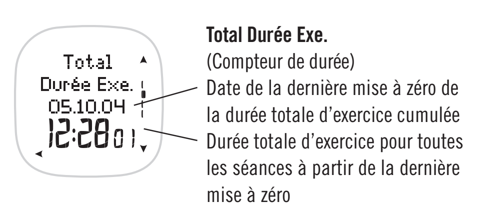
Remarque : *Si **Vide** s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été enregistrée dans le fichier.*

Faites défiler les informations suivantes avec les boutons ▲ / ▼.



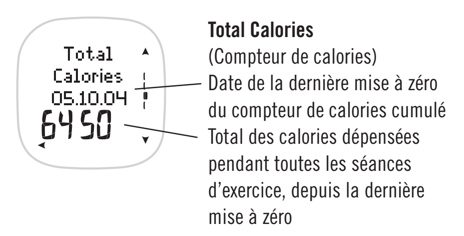
Total Nbre. Exe. (Compteur d'exercices)
Date de la dernière remise à zéro du compteur d'exercices cumulés
Nombre total d'exercices, depuis la dernière remise à zéro

Remarque : *Lorsque vous avez enregistré 65 535 séances d'exercices, le compteur d'exercices est automatiquement remis à zéro.*



Total Durée Exe.
(Compteur de durée)
Date de la dernière mise à zéro de la durée totale d'exercice cumulée
Durée totale d'exercice pour toutes les séances à partir de la dernière mise à zéro

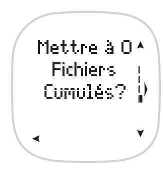
Remarque : *Votre durée totale d'exercice est affichée en heures et en minutes jusqu'à 99 heures et 59 minutes. Votre durée totale d'exercice bascule ensuite en heures jusqu'à 9999 heures. La durée totale d'exercice est alors remise à zéro.*



Total Calories
(Compteur de calories)
Date de la dernière mise à zéro du compteur de calories cumulé
Total des calories dépensées pendant toutes les séances d'exercice, depuis la dernière mise à zéro

Remarque : *Lorsque vous avez dépensé 999 999 Cal/kcal, le compteur de calories est remis à zéro.*

Mettre Tous les Compteurs à Zéro



1. **Mettre à 0 Fichiers Cumulés?** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner effacer **TOUS** (Tous les compteurs), **NBRE. EXE.** (Compteur d'exercices), **TOT. DURÉE** (Compteur de durée), ou **TOT. CAL** (Compteur de calories en Cal/kcal). Appuyez sur OK pour valider.
3. **ÊTES-VOUS SÛR ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

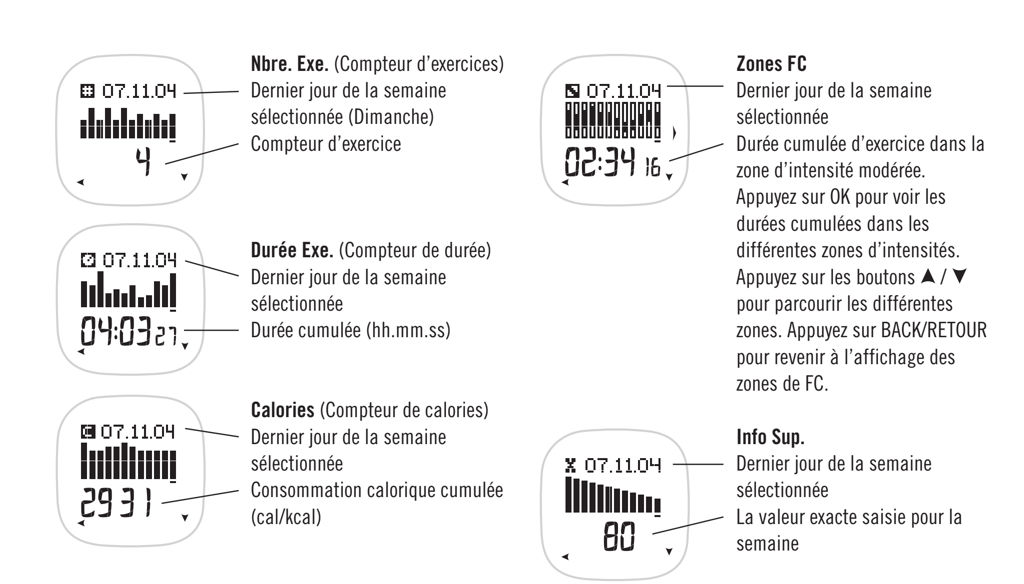
5.3 FICHIER JOURNAL

Vous pouvez consulter les données automatiquement sauvegardées dans le Fichier Journal. Le Fichier Journal comporte les données des 12 dernières semaines. Quand le Fichier Journal est plein, les données de la semaine suivante remplacent celles de la semaine la moins récente. Le Journal de la semaine est sauvegardé dans le Fichier Journal le dimanche soir à minuit. Le Journal en cours est remis à zéro en même temps.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Fichier** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **JOURNAL.** Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **NBRE. EXE.** (Compteur d'exercices), **DURÉE EXE.** (Durée d'exercice), **CALORIES** (Compteur de calories), **ZONES FC** ou **INFO. SUP.** Appuyez sur OK pour valider.

Remarque : *Si* ***Vide*** *s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été sauvegardée dans le fichier.*

Faites défiler les données sauvegardées avec les boutons ▲ / ▼. Le curseur noir se déplace selon la semaine.



Nbre. Exe. (Compteur d'exercices)
Dernier jour de la semaine sélectionnée (Dimanche)
Compteur d'exercice

Durée Exe. (Compteur de durée)
Dernier jour de la semaine sélectionnée
Durée cumulée (hh.mm.ss)

Calories (Compteur de calories)
Dernier jour de la semaine sélectionnée
Consommation calorique cumulée (cal/kcal)

Zones FC
Dernier jour de la semaine sélectionnée
Durée cumulée d'exercice dans la zone d'intensité modérée.
Appuyez sur OK pour voir les durées cumulées dans les différentes zones d'intensités.
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les différentes zones. Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage des zones de FC.

Info Sup.
Dernier jour de la semaine sélectionnée
La valeur exacte saisie pour la semaine

Remarque : Info Sup. *s'affiche si vous avez activé l'affichage Journal dans le menu "Réglages". Si vous sélectionnez* ***Mise à 0 Manuelle Journal Sup.****, vos données ne sont pas sauvegardées dans le Fichier Journal.*

6. POLAR FITNESS TEST - OWNINDEX

Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre forme aérobie. Son résultat est l'OwnIndex. L'OwnIndex est basé sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité au repos, ainsi que sur votre sexe, taille, poids et évaluation personnelle de votre activité physique. L'OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max} (ml/kg/min), indice couramment utilisé pour décrire la forme aérobie d'une personne.

La forme cardio-vasculaire ou aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. Une bonne forme aérobie engendre de nombreux bienfaits pour la santé : par exemple, elle réduit les risques de maladies ou d'accidents cardio-vasculaires et d'hypertension. Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition.

La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques qui sollicitent les grands groupes de muscles: par exemple, le cyclisme, le jogging, la natation, l'aviron, le ski de fond et la marche.

Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex au moins à deux reprises au cours des deux premières semaines. Répétez ensuite le test environ une fois par mois.

Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

6.1 REALISATION DU TEST

Remarque : *Avant de réaliser le test, vous devez régler vos données personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme dans le menu "Réglages Personne" (voir page 68) et porter votre émetteur (voir page 12).*

La réalisation du test prend 3-5 minutes.

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone), personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Vous devez être calme et détendu.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour et la veille du test.
- **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 minutes avant le test.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Test** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **TEST.** Appuyez sur OK pour valider.

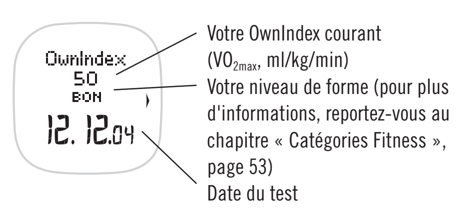


Fitness Test et votre fréquence cardiaque s'affichent lorsque vous commencez le test. Des flèches apparaissent au fur et à mesure que le test progresse. Restez détendu. Gardez les bras le long de votre corps et évitez tout mouvement ou communication avec d'autres personnes.

Remarque :

- *Si vous n'avez pas réglé votre niveau d'activité dans les « Réglages Personne », **Activité** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **TOP, ELEVE, MOYEN** ou **FAIBLE.** Pour plus d'informations sur les niveaux d'activité, reportez-vous à la page 69.*
- *Si **AUCUNS RÉGLAGES UTILISATEUR** s'affiche, il manque certains Réglages Personne. Appuyez sur OK pour compléter tous vos réglages. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre « Réglages Personne », page 68.*
- *Vous pouvez arrêter le test à tout moment en appuyant sur le bouton BACK/RETOUR. **Fitness Test ECHEC** s'affiche pendant quelques secondes. Votre indice OwnIndex le plus récent est conservé.*
- *Si le récepteur ne détecte pas de fréquence cardiaque au début ou pendant le test, le test échoue. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.*

Quand le test est terminé, les données suivantes s'affichent:

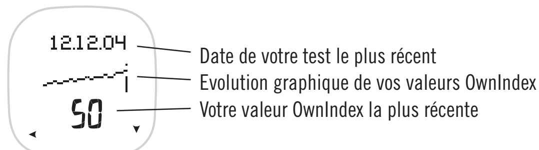


4. Appuyez sur OK. **MISE À JOUR PERSONNE** s'affiche.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider. Sélectionnez **NON** si vous connaissez déjà votre VO_{2max} évaluée médicalement, et qu'elle diffère de plus d'une Catégorie Fitness (voir page 53) de votre résultat OwnIndex. Dans ce cas, votre valeur OwnIndex n'est sauvegardée que pour le Graphe Fitness Test.
   Si vous sélectionnez OUI, votre valeur OwnIndex est sauvegardée pour vos Réglages Personne et pour le Graphe Fitness Test.
6. Continuez en visualisant le Graphe Fitness Test (Etape 3, page 52), ou appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

6.2 GRAPHE FITNESS TEST

Le Graphe Fitness Test est composé de vos résultats OwnIndex. Vous pouvez voir jusqu'à vos 47 valeurs OwnIndex les plus récentes dans le graphe. Quand l'affichage du graphe est plein, le résultat OwnIndex suivant remplace le plus ancien. Si vous souhaitez sauvegarder les données pour une période plus longue, transférez le Graphe Fitness Test vers le site Internet Polar Fitness Trainer en utilisant le menu "Envoi Test". Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Transfert des Données », page 74.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Test** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **GRAPHE**. Appuyez sur OK pour valider.
   Les informations suivantes s'affichent :



Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser les valeurs des tests.
Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure, ou continuez depuis Effacer une Valeur OwnIndex.

Effacer une Valeur OwnIndex

1. Appuyez longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE pour effacer la valeur sélectionnée.
2. **EFFACER VALEUR?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**.
3. Appuyez sur OK. Le récepteur revient à l'affichage du Graphe Fitness Test.

6.2.1 CATEGORIES FITNESS

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age ANNÉES	1 MAUVAIS	2 FAIBLE	3 MÉDIOCRE	4 MOYEN	5 BON	6 TRÉS BON	7 EXCELLENT
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

7. METTRE VOTRE PROGRAMME A JOUR

Vous pouvez modifier votre Programme de deux façons : modifier les séances d’exercices de votre Programme actuel, ou créer un nouveau Programme.

Si vous trouvez depuis le début que certaines séances d’exercice sont trop dures ou trop faciles pour vous, vous pouvez changer les objectifs de vos séances d'exercices. Pour plus d’information, reportez-vous au chapitre « Visualiser et Modifier votre Programme », page 17.

Vous pouvez créer un nouveau Programme, si :

- Vous avez suivi le Programme comme prévu et vous avez suffisamment progressé pour atteindre le niveau supérieur (voir page 53)
- Le Programme que vous avez créé n’améliore pas votre forme
- Le Programme que vous avez créé semble trop facile ou trop dur
- Vous avez des difficultés à suivre le Programme ou votre situation a changé. Par exemple, vous disposez de plus de temps pour vous exercer et vous voulez améliorer votre niveau de forme plutôt que de le maintenir.

8. RÉGLAGES

Dans le menu "Réglages", vous pouvez visualiser ou changer les données entrées précédemment, comme l'heure et la date, et paramétrer des données comme les limites de FC, le volume sonore et les réglages d'alarme.

8.1 RÉGLAGES DE LA MONTRE

La date et l'heure peuvent être présentées de deux façons. Vous pouvez choisir le type de présentation en sélectionnant 12 H (date : mois, jour, année) ou 24 H (date : jour, mois, année).



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE.** Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les réglages de **TIMER**, de **RAPPEL**, d'**ALARME**, d'**HEURE**, d'**HEURE 2** ou de **DATE**. Appuyez sur OK pour valider le réglage sélectionné.

Remarque :

- *Vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure depuis n'importe quel menu en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.*
- *Vous pouvez aussi accéder aux réglages de la Montre depuis l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.*
- *Vous pouvez ignorer les réglages de la date et de l'heure et les laisser comme ils sont en appuyant longuement sur le bouton OK.*

8.1.1 RÉGLAGES DU TIMER

Vous pouvez régler le compte à rebours du Timer pour faire retentir l’alarme après un intervalle de temps donné.

- Réglez les **heures** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
- Réglez les **minutes** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK. Le compte à rebours du Timer démarre et **Timer** s’affiche.

Pendant que le Timer s’écoule, vous pouvez le redémarrer en appuyant longuement sur le bouton OK, ou vous pouvez l’arrêter en appuyant sur BACK/RETOUR. Vous pouvez changer d’affichage en appuyant longuement sur le bouton ▲ . Le Timer continue à s’écouler même s’il n’apparaît pas sur l’affichage.

Désactiver l’Alarme du Timer 🔔

Quand **Timer** clignote sur l’affichage et que l’alarme retentit, appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour arrêter l’alarme. Quand l’alarme est arrêtée, l’affichage s’éclaire automatiquement et le récepteur revient à l’affichage de l'Heure. Si vous n’arrêtez pas l’alarme, celle-ci retentit pendant une minute et le récepteur revient à l’affichage de l'Heure.

Remarque :

- *L’alarme du Timer peut-être activée dans tous les menus sauf le menu "Exercice". Quand l’alarme retentit et que vous êtes dans l’un des autres menus, le récepteur affiche le compte à rebours du Timer.*
- *Si l’alarme retentit alors que les boutons sont verrouillés, les boutons fonctionneront normalement.*

8.1.2 RÉGLAGES DES RAPPELS

Vous pouvez régler jusqu'à sept rappels différents pour des évènements importants ou pour vous faire penser à faire de l'exercice à un moment donné.

Vous pouvez régler le texte du rappel, la date, l'heure, l'alarme, le nombre de répétitions, et associer une séance d'exercice à un rappel.

Ajouter un Rappel

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE.** Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RAPPEL.** Appuyez sur OK pour valider.
5. Si vous n'avez jamais réglé de rappels auparavant, **AJOUTER** s'affiche. Appuyez sur OK pour régler le premier rappel. Après avoir réglé le premier rappel, celui-ci est rajouté sur la liste. Choisissez le rappel pour pouvoir le modifier.

Date du Rappel :

6. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler le mois (**mm**) ou le jour (**jj**). Appuyez sur OK pour valider.
7. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK pour valider.
8. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler l'année (**aa**). Appuyez sur OK.

Heure du Rappel :

9. Si vous utilisez le mode 12 H : sélectionnez **AM** ou **PM** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
10. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **heures**. Appuyez sur OK pour valider.
11. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **minutes**. Appuyez sur OK pour valider.

Alarme :

12. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner une alarme de rappel. Suivant votre sélection, l’alarme de rappel est activée **1 JOUR, 1 HEURE, 30 MIN, 10 MIN** ou à l’heure du rappel (**À L’HEURE**). Appuyez sur OK.

Répétition :

13. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode de répétition. Le rappel sera activé à la même heure sur un intervalle **ANNUEL, MENSUEL, HEBDO, QUOTIDIEN, HORAIRE**, ou vous pouvez régler le rappel pour une activation **UNIQUE**. Vous pouvez aussi désactiver le rappel en sélectionnant **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

Remarque : *Si vous avez désactivé le rappel, vous pourrez le réactiver plus tard en sélectionnant le mode de répétition.*

Exercice :

14. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner un exercice à associer à un rappel, ou **AUCUN** si vous ne voulez pas associer d’exercice à un rappel.

Remarque : *Si vous n'avez pas créé de Programme, vous ne pouvez pas associer un exercice à un rappel, et AUCUN s'affiche.*

Modifier le Texte du Rappel



Vous disposez de huit lettres pour renommer chaque Rappel. Les chiffres, lettres ou symboles disponibles sont : 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

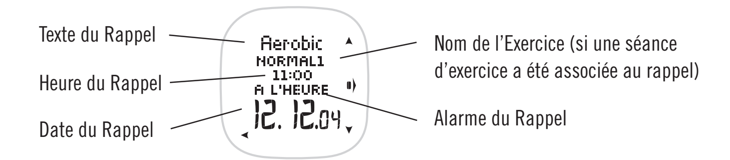
- La lettre clignote et est soulignée lorsque vous la modifiez. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer de lettre.
- Appuyez sur OK pour valider la lettre sélectionnée.
- Appuyez sur BACK/RETOUR pour changer une lettre que vous avez validée précédemment.
- Appuyez longuement sur OK pour ignorer le reste des réglages des lettres.
- Après avoir modifié la dernière lettre, appuyez sur OK. Le récepteur revient au menu de sélection des Rappels.

Vous pouvez continuer à Visualiser et Modifier les Rappels. Sinon vous pouvez revenir à l’affichage de l’Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.

Visualiser et Modifier les Rappels

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE.** Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RAPPEL.** Appuyez sur OK pour valider.

Sélectionnez le Rappel désiré avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
Les informations suivantes s'affichent :



5. Appuyez sur OK pour modifier le Rappel.
   Vous pouvez aussi revenir au menu de Sélection des Rappels en appuyant sur le bouton BACK/RETOUR.
   Vous pouvez aussi voir les autres Rappels en appuyant longuement sur les boutons ▲ / ▼.
6. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCICE, HEURE, ALARME, DATE, RÉPÉTER** ou **TEXTE** pour modifier, ou bien choisissez **EFFACER** pour effacer le Rappel. Appuyez sur OK pour valider.

7. Pour modifier la valeur sélectionnée, reportez-vous au sous-chapitre « Ajouter un Rappel », page 57.
   Si vous sélectionnez **EFFACER**, le récepteur affiche **EFFACER RAPPEL ?** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.
   Remarque ! Après avoir effacé le Rappel, vous ne pourrez plus le restaurer.

Désactiver l'Alarme du Rappel

Lorsque l'alarme retentit et que **VEILLE ?** et les données du rappel s'affichent, appuyez sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE pour éteindre l'alarme sonore. Le texte du Rappel reste affiché. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour quitter l'affichage du Rappel. Lorsque vous quittez l'affichage du Rappel, l'écran s'illumine automatiquement et le récepteur revient à l'affichage de l'heure. Appuyez sur OK pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes et démarrer le compte à rebours. Si vous n'éteignez pas l'alarme sonore, elle retentit pendant une minute. Le récepteur revient ensuite automatiquement à l'affichage de l'Heure. Vous pouvez modifier l'affichage sur l'écran en appuyant longuement sur le bouton ▲.

Remarque :

- *L'alarme du Rappel peut être activée dans tous les menus sauf le menu Exercice. Lorsque l'alarme retentit, le récepteur affiche la vue de l'alarme de Rappel, même si vous vous trouvez dans un autre de ces menus.*
- *Une seule alarme de Rappel peut retentir. Si deux Rappels ou plus ont la même date et heure d'alarme, le Rappel réglé en premier retentit.*
- *Si les boutons sont désactivés et que l'alarme retentit, les boutons fonctionnent de nouveau normalement.*

8.1.3 RÉGLAGES D'ALARME

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE.** Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **ALARME.** Appuyez sur OK pour valider.

5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **QUOTIDIEN, LUN-VEN** ou **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.
   Si vous sélectionnez **OFF**, appuyez sur OK et passez aux réglages de l'heure.
   Si vous utilisez le mode 12 heures : sélectionnez **AM** ou **PM** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
6. Réglez les **Heures** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
7. Réglez les **Minutes** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Eteindre l'Alarme Sonore

Lorsque l'alarme retentit, que le rétro-éclairage clignote et que **VEILLE ?** s'affiche, appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour éteindre l'alarme sonore. Lorsque l'alarme est éteinte, l'écran s'illumine automatiquement et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure. Appuyez sur OK, ou bien appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes et pour démarrer le compte à rebours. Si vous n'éteignez pas l'alarme sonore, elle retentit pendant une minute. Le récepteur revient ensuite automatiquement à l'affichage de l'Heure.

Remarque :

- *L'alarme peut être activée dans tous les menus sauf le menu Exercice. Lorsque l'alarme retentit, le récepteur affiche la vue de l'alarme, même si vous vous trouvez dans un autre de ces menus.*
- *Si les boutons sont désactivés et que l'alarme retentit, les boutons fonctionnent de nouveau normalement.*

8.1.4 RÉGLAGES DE L'HEURE

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3, page 60.

4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HEURE**. Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode **12 H** ou **24 H**. Appuyez sur OK pour valider.
   Si vous choisissez le mode 12 H, sélectionnez AM ou PM avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
6. Réglez les Heures avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
7. Réglez les Minutes avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

8.1.5 RÉGLAGES DE L'HEURE 2

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3, page 60.

4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HEURE 2**. Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler le décalage horaire (hh.mm) par paliers de 30 minutes.
   Appuyez sur OK pour valider.

Remarque : *Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez changer de mode horaire en appuyant longuement sur le bouton ▼.*

8.1.6 RÉGLAGES DE LA DATE

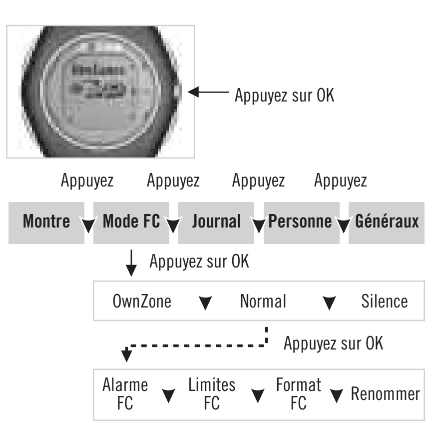
Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3, page 60.

4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DATE**. Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mois (**mm**) ou le jour (**jj**). Appuyez sur OK pour valider.
6. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK pour valider.
7. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**aa**). Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

8.2 RÉGLAGES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Dans le menu « Mode FC » (Fréquence cardiaque), vous pouvez modifier les réglages utilisés pendant les séances d'exercice. Les réglages d'Exercice, les limites de FC, les réglages d'alarme et le format d'affichage sont combinés dans les Modes de FC. Avec le Mode FC, vous pouvez utiliser facilement les réglages d'exercices que vous désirez, et il n'est pas nécessaire d'effectuer chaque réglage séparément.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MODE FC**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le Mode FC voulu : **OWNZONE, NORMAL** ou **SILENCE.** Appuyez sur OK.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler **ALARME FC, LIMITES FC, FORMAT FC** ou **RENOMMER** pour le Mode FC. Appuyez sur OK pour valider.

Réglages par défaut du Mode FC :

Nom	Limites FC	Alarme FC	Format
OwnZone	OwnZone	Vol 2	FC
Normal	Automatique	Vol 2	FC
Silence	Automatique	Off	FC

Vous pouvez par exemple utiliser le Mode FC OwnZone lorsque vous vous exercez à l'extérieur et que vous désirez effectuer cette séance suivant les limites de FC déterminées par la fonction OwnZone. Normal convient lorsque vous vous exercez à l'extérieur et que vous ne voulez pas utiliser la fonction OwnZone. Le Mode FC Silence est idéal pour une séance de fitness où vous ne voulez pas déranger les personnes autour avec les bips sonores.

1. Réglages du volume de l'alarme FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou alarme sur **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

2. Réglages des limites FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OWNZONE, AUTO., MANUEL** ou **OFF**. Appuyez sur OK.

OWNZONE : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner des limites pour la OwnZone **HAUTE, MOYENNE, BASSE** ou **BASIQUE**. Appuyez sur OK pour valider.
Le récepteur affiche vos dernières limites OwnZone dans la zone sélectionnée. Si vous n'avez pas déterminé vos limites OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge s'affichent. Ces limites sont aussi utilisées si votre détermination OwnZone suivante échoue.
Appuyez sur OK pour revenir à l'affichage du Format FC.
Pour plus d'information sur la détermination de vos limites OwnZone, reportez-vous au chapitre « OwnZone », page 34.

AUTO. : Calcule automatiquement les limites de FC basées sur l'âge.
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HAUTE, MOYENNE, BASSE** ou **BASIQUE**. Appuyez sur OK pour valider. Le récepteur affiche les limites de FC basées sur la date de naissance que vous avez entré.

Limites	Exercice
HAUTE	La zone de Haute intensité (80-90% de la FC_{max}) convient à des exercices relativement courts à forte intensité. Lorsque vous vous exercez dans cette zone, vous respirez difficilement, vos muscles sont douloureux et vous ressentez rapidement de la fatigue. En contrepartie, les exercices dans cette zone permettent d'améliorer vos performances.
MOYENNE	S'exercer dans la zone d'intensité Moyenne (70-80% de la FC_{max}) est particulièrement recommandé pour améliorer sa forme aérobie. Cette intensité convient aux personnes qui s'exercent régulièrement.
BASSE	S'exercer dans la zone de Basse intensité (60-70% de la FC_{max}) permet d'améliorer sa forme et sa santé. L'endurance de base est aussi améliorée et les exercices à cette intensité vous aide à récupérer d'exercices plus lourds.
BASIQUE	Limites pour des exercices classiques (65-85% de la FC_{max}). Cette zone d'intensité convient aux exercices d'intensité aérobie.

MANUEL : Au lieu de déterminer votre zone cible de FC par la fonction OwnZone ou les Limites Auto., vous pouvez déterminer vos limites de zones cible manuellement en utilisant la formule de l'âge.

Votre zone cible de FC consiste en un intervalle entre des limites basses et hautes de FC, exprimées en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) ou en battements par minutes (bpm). La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un exercice physique. Le récepteur calcule votre FC_{max} en fonction de votre âge : fréquence cardiaque maximale = 220-âge. Pour une mesure plus précise de votre FC_{max}, consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

Le récepteur affiche vos dernières limites de fréquence cardiaque. Si vous n'avez pas déterminé vos limites manuellement auparavant, les limites basées sur votre âge s'affichent.
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les limites **supérieures**. Appuyez sur OK pour valider.
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les limites **inférieures**. Appuyez sur OK pour valider.

OFF : La fonction est désactivée et il n'y a pas de zone cible pendant la séance d'exercice.

Le tableau ci-dessous présente les zones cibles de fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) en fonction de l'âge, par tranches de 5 ans. Calculez votre propre FC_{max}, notez vos zones cibles personnelles et choisissez celles qui conviennent le mieux pour votre exercice.

Age	FC_{max} (220–âge)	Intensité Basse 60-70% de la FC_{max}	Intensité Moyenne 70-80% de la FC_{max}	Intensité Haute 80-90% de la FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

** Dans sa définition de l'intensité des zones cible de FC, Polar diffère des recommandations des autorités scientifiques internationales dans lesquelles la zone de faible intensité peut-être inférieure à 60% de la FC_{max}.*

3. Réglages du format FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **FC** (en battements par minute) ou **FC%** (en pourcentage de votre FC_{max}). Appuyez sur OK.



4. RENOMMER LE MODE FC

Vous disposez de huit lettres pour renommer chaque Mode FC. Les chiffres, lettres ou symboles disponibles sont : 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- La lettre clignote et est soulignée lorsque vous la modifiez. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer de lettre.
- Appuyez sur OK pour valider la lettre sélectionnée.
- Appuyez sur BACK/RETOUR pour changer une lettre que vous avez validée précédemment.
- Appuyez longuement sur OK pour ignorer le reste des réglages des lettres.
- Après avoir modifié la dernière lettre, appuyez sur OK. Le récepteur revient à l'affichage du Mode FC.

8.3 RÉGLAGES JOURNAL

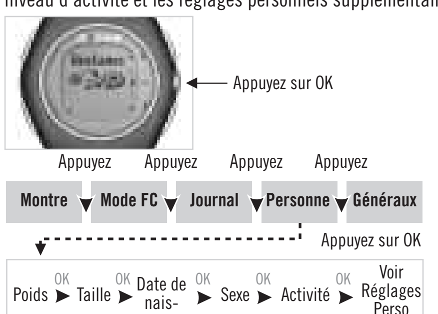
Vous pouvez modifier les réglages pour le Journal Supplémentaire dans les Réglages Journal.
Le Journal Supplémentaire peut-être utilisé pour suivre une donnée que vous avez vous-même définis. Par exemple, cette donnée peut-être votre poids ou tout autre donnée personnelle que vous avez choisi.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **JOURNAL**. Appuyez sur OK.
4. **Info. Sup.** (Format supplémentaire) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour activer/désactiver le Format supplémentaire avec **ON/OFF**. Appuyez sur OK pour valider.
   Si vous sélectionnez **OFF**, le Format supplémentaire n'est plus accessible dans le Journal. Ignorez alors les étapes 5-7.

5. **Incrément :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la précision de votre donnée à définir (1, 0.5 ou 0.1). La précision est utilisée lorsque vous mettez à jour votre donnée du Journal Supplémentaire. Appuyez sur OK.
6. **Objectif :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur cible que vous souhaitez atteindre. Appuyez sur OK pour valider.
7. **Mise à jour :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la période au terme de laquelle le récepteur effectuera une remise à zéro.
   Sélectionnez **HEBDO** pour que le récepteur effectue une remise à zéro chaque semaine. Sélectionnez **MANUEL** pour l'effectuer par vous-même. Appuyez sur OK.
8. Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

8.4 RÉGLAGES PERSONNE

Depuis le menu « Réglages Personne », vous pouvez modifier vos données personnelles, poids, taille, date de naissance, sexe, niveau d'activité et les réglages personnels supplémentaires.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **PERSONNE**. Appuyez sur OK pour valider.
4. **Poids :** Ajustez le poids avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
5. **Taille :** Ajustez la taille avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
6. **Date de naissance :** Ajustez le mois (**mm**) ou le jour (**jj**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

***Remarque :** Vous pouvez ignorer le réglage de la date de naissance et l'accepter tel qu'il est en appuyant longuement sur OK.*

7. Ajustez le jour (**jj**) ou le mois (**mm**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
8. Ajustez l'année (**aa**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
9. **Sexe :** Sélectionnez **MASCULIN** ou **FÉMININ** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
10. **Activité :** Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme **TOP, ELEVÉ, MOYEN** ou **FAIBLE** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK. Ne changez pas de description de votre niveau d'activité si vous avez modifié votre volume d'exercice dans les trois derniers mois.

Description du Niveau d'Activité	
TOP	Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
ELEVÉ	L'activité physique est un élément indissociable de votre vie. Vous vous exercez régulièrement au moins trois fois par semaine à haute intensité. Au cours de ce type d'exercice, vous respirez difficilement et vous transpirez. Par exemple, vous courez 16 km/10 miles par semaine ou vous passez au moins 1 heure $^{1}/_{2}$ - 2 heures dans la pratique d'une activité physique comparable.
MOYEN	Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 8 km/5 miles par semaine ou vous passez au moins 30 - 60 minutes dans la pratique d'une activité physique comparable. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
FAIBLE	Vous ne pratiquez pas d'activités physiques régulières. Vous marchez pour le plaisir et pratiquez occasionnellement un exercice entraînant une respiration difficile et de la transpiration.

11. **Voir Réglages Perso Sup. :** Il est recommandé de changer les réglages suivants (FCmax, FCassis, VO_{2max}) si vous connaissez vos valeurs personnelles mesurées à la suite d'un **test à l'effort**. Appuyez sur OK pour accéder aux **Réglages Perso Sup.** Sinon, appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

12. **Valeur de fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre fréquence cardiaque maximale. Appuyez sur OK pour valider.

La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire. La FC_{max} est un outil extrêmement utile pour déterminer l'intensité d'un exercice. La FC_{max} est aussi utilisée pour l'estimation de la consommation calorique.

13. **Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FC_{assis}) :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre fréquence cardiaque en position assise. Appuyez sur OK pour valider.

La FC_{assis} est votre fréquence cardiaque typique lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense énergétique. Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous et portez votre cardio avec l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser votre fréquence cardiaque sur l'écran. Consultez de nouveau votre récepteur après 2-3 minutes. Votre FC_{assis} apparaît. Pour calculer plus précisément votre FC_{assis}, portez votre cardio Polar pendant une journée entière. De temps en temps, lorsque vous êtes assis et que vous ne faites aucune activité physique pendant 2-3 minutes, notez votre fréquence cardiaque. Calculez ensuite votre valeur moyenne à la fin de la journée.

14. **Capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max}, ml/kg/min) :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre VO_{2max}. Appuyez sur OK pour valider.

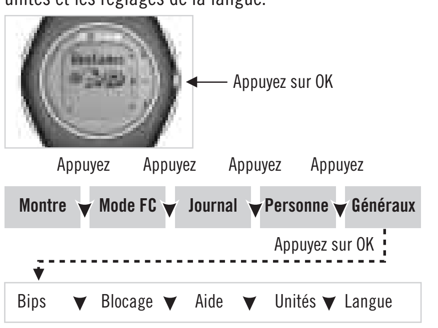
La VO_{2max} est la capacité maximale de votre corps pour la consommation d'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. La VO_{2max} est aussi appelée puissance aérobie ou prise/consommation maximale d'oxygène. La VO_{2max} est un indice couramment utilisé pour quantifier la forme aérobie (ou forme cardio-vasculaire). La façon la plus précise de déterminer votre propre VO_{2max} est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. La forme aérobie est un excellent indicateur du bon fonctionnement de votre système cardio-vasculaire pour transporter et utiliser l'oxygène dans votre corps.

Remarque :

- *La VO_{2max} est utilisée pour la création du Programme. Si vous ne connaissez pas votre VO_{2max}, vous pouvez utiliser un indice comparable, appelé OwnIndex, en réalisant le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Polar Fitness Test – OwnIndex », page 49.*
- *Si vous avez modifié accidentellement les « Réglages Perso Sup. », vous pouvez revenir aux réglages par défaut en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE. **RESTAURER PAR DEFAUT** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.*

8.5 RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Depuis le menu « Réglages Généraux », vous pouvez modifier les réglages generaux du récepteur. Ces réglages concernent le volume, le vérouillage des boutons, l'aide, les unités et les réglages de la langue.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **GÉNÉRAUX**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les réglages de **BIPS, BLOCAGE, AIDE, UNITÉS** ou **LANGUE**. Appuyez sur OK pour valider.

1. Volume des bips sonores

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou bips sonores sur **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

Si vous changez les réglages de volume **Vol 2** ou **Vol 1**, les alarmes suivantes ne sont pas affectées : alarme FC, montre, compte à rebours, alarme de rappel.
Si vous sélectionnez **OFF** pour les bips sonores, les bips sonores des boutons et des différentes fonctions sont désactivés. Les alarmes sonores peuvent être activées/ désactivées depuis les « Réglages de la Montre », page 55. L'alarme de limite de zone cible de FC peut aussi être activée/désactivée depuis les « Réglages Exercice » et pendant votre séance d'exercice.

2. Réglages du verrouillage des boutons

Le verrouillage des boutons peut être activé depuis l'affichage de l'Heure et pendant l'enregistrement des exercices.

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MANUEL** ou **AUTO**. Appuyez sur OK pour valider.

AUTO. Le récepteur verrouille automatiquement tous les boutons sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant plus d'une minute. Vous pouvez déverrouiller les boutons en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que **BOUTONS ACTIVÉS** s'affiche.

MANUEL Vous pouvez activer/désactiver le verrouillage des boutons en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que le symbole s'affiche/disparaisse.

3. Réglages de l'aide

Si vous activez les textes d'Aide, ceux-ci vous guideront à travers les modes Exercice et Journal.

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4, page 72. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour activer/désactiver les textes d'Aide avec **ON/OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

4. Réglages des unités

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4, page 72. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **KG/CM** ou **LB/FT**. Appuyez sur OK pour valider.

	lb/ft	kg/cm
Poids	Livres	Kilogrammes
Taille	Pieds/pouces	Centimètres
Calories	Cal	kcal

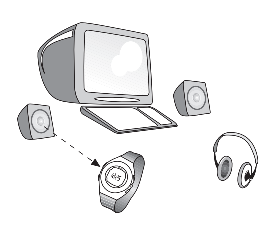
5. Réglages de la langue

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4, page 72. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL** ou **FRANÇAIS**. Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

Remarque : *Si vous avez changé de langue par accident et que vous ne savez pas revenir à votre langue, réinitialisez le récepteur en appuyant sur tous les boutons en même temps sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que l'affichage se remplisse de chiffres. Appuyez sur OK.* ***DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX*** *s'affiche. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR et sélectionnez votre langue en appuyant sur les boutons ▲ / ▼ . Pour continuer, reportez-vous au chapitre « Settings : Réglages de Base », page 10. Si vous avez déjà réalisé les réglages de base une fois, vous pouvez les ignorer après le réglage de la date en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.*

9. TRANSFERT DES DONNÉES



Le site Polar Fitness Trainer est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme. L’inscription vous donne accès gratuitement à un programme d'exercice personnalisé, un agenda, des tests, des calculateurs, des articles utiles et bien plus encore. Pour profiter pleinement de ces services et vous inscrire, consultez notre site : www.PolarFitnessTrainer.com.

Le cardiofréquencemètre Polar F11 vous permet en option de transférer facilement tous vos réglages de votre PC vers votre récepteur avec la fonction Polar UpLink™, et réciproquement de transférer vos données d’exercice de votre récepteur vers le service Internet Polar Fitness Trainer avec la fonction SonicLink™. Pour pouvoir utiliser la fonction UpLink, votre ordinateur doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Réciproquement, vous devez posséder un micro pour pouvoir utiliser la fonction SonicLink de votre récepteur.

Pour plus d’informations, consultez notre site : www.polar.fi/fitness.

10. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Rangez votre récepteur et votre émetteur dans un endroit sec et frais. Ne les rangez pas dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.

Réparations
Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Le cardiofréquencemètre Polar doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Le cardiofréquencemètre ne doit pas être exposé à des températures extrêmes. Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C/ 14 °F et 122 °F.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre aux rayons du soleil pendant une période prolongée (sur la plage arrière d'une voiture, par exemple).

Pile du récepteur
La durée de vie moyenne de la pile du récepteur est estimée à 1,5 ans en utilisation normale. L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. Le symbole indique que la pile est faible et qu'il faut la remplacer. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un Service Après-Vente agréé Polar. Lors du remplacement de la pile du récepteur, votre Kit de Perte de Poids Polar subira également un contrôle complet.

Remarque:

- *Si le symbole s'affiche et que vous avez préalablement programmé l'alarme, celle-ci retentira une fois. Puis, l'icône de l'alarme disparaîtra. Si vous essayez de reprogrammer l'alarme, la mention « Pile faible » s'affiche à l'écran. Vous ne pourrez pas reprogrammer l'alarme, tant que vous n'aurez pas fait remplacer la pile.*
- *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une temperature normale.*
- *L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non agréé.*

Entretien de votre émetteur WearLink
Détachez le boîtier de l'émetteur de la ceinture élastique après usage. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Émetteur WearLink

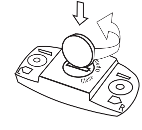
- Nettoyez régulièrement l'émetteur détachable après usage à l'eau savonneuse. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques, sur aucune partie de l'émetteur.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Toute autre méthode pourrait l'endommager.
- Ne mettez jamais l'émetteur détachable dans un lave-linge ou un sèche-linge.

Ceinture WearLink

- Vous pouvez laver la ceinture en machine à une température de 40 °C/ 104 °F. Nous vous conseillons cependant de placer la ceinture dans un filet de protection.
- Nous vous recommandons de laver la ceinture après chaque usage, notamment après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine).
- Ne mettez pas la ceinture à sécher dans un sèche-linge.
- Ne repassez pas la ceinture.

Pile WearLink

La durée de vie moyenne de l'émetteur est estimée à 2 ans (1 h/jour, 7 jours/par semaine). Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile.
Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2025).



1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile de l'émetteur détachable en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert).
2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile, enlevez la pile usagée et remplacez-la par une neuve.
3. Retirez le joint d'étanchéité du couvercle du compartiment de la pile et remplacez-le par un neuf.
4. Insérez la pile côté négatif (-) en bas et côté positif (+) contre le couvercle.
5. Remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est correctement positionné dans son encoche.
6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. À l'aide de la pièce de monnaie, faites tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre, de OPEN vers CLOSE. Assurez-vous que le couvercle est correctement fermé.

Remarque :

- *Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur détachable, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque fois. Polar ne pourra en aucun cas être tenu responsable de dommages affectant l'étanchéité suite à une intervention ou un changement de pile non conformes.*
- *Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.*
- *Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.*

11. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

11.1 CARDIOFRÉQUENCEMÈTRES POLAR ET INTERFÉRENCES

Interférences électromagnétiques
Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training
Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardiotraining normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres, sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférences.
4. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Interférences entre utilisateurs
Si le récepteur est en mode non-codé ♥ , il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique
Votre cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 30 mètres/ 100 ft. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur le bouton latéral du récepteur sous l'eau.

Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeons ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

11.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier dans le cas d'hypertension), le psychisme, et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est important d'être attentif aux réactions de votre corps pendant l'exercice. Si vous ressentez une douleur soudaine ou une fatigue excessive, il est conseillé d'arrêter l'exercice ou de le poursuivre de manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

12. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire...

...si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu ?
Appuyez longuement sur OK jusqu'à ce que l'écran affiche l'heure.

...si la fréquence cardiaque ne s'affiche plus (- -) ?
1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humidifiées et que vous le portez correctement.
2. Vérifiez la propreté de l'émetteur.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas de source d'interférences électromagnétiques à proximité du récepteur Polar, par exemple un poste de TV, un téléphone mobile, un écran d'ordinateur, etc.
4. Avez-vous subi un problème cardiaque susceptible d'avoir modifié votre signal cardiaque ? Dans ce cas, consultez votre médecin.

...si le symbole du cœur clignote irrégulièrement ?
1. Vérifiez que le récepteur ne se trouve pas au-delà du champ d'émission de l'émetteur, c'est à dire à plus d'1 mètre / 3 ft de distance.
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas détendue pendant l'exercice.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides.
4. Vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de fréquence cardiaque dans le champ de réception du récepteur, c'est à dire à moins d'1 mètre/ 3 ft de distance.
5. Une arythmie cardiaque peut fausser la mesure de la fréquence cardiaque. Dans ce cas, consultez votre médecin.

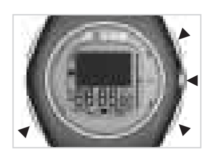
...si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée ?
Vous êtes peut-être à proximité d'une source importante de signaux électromagnétiques, susceptibles de fausser les mesures affichées par le récepteur. Vérifiez autour de vous et déplacez-vous si nécessaire.

...si l'affichage est vide?
Le cardiofréquencemètre Polar est en mode économie d'énergie au départ de l'usine. Pour l'activer, appuyez deux fois sur n'importe lequel des boutons. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s'affiche. Reportez-vous au chapitre « SETTINGS : Réglages de Base », page 10.

...si l'affichage disparaît?
Lorsque la pile est faible, les chiffres ont tendance à disparaître lorsque vous utilisez le rétro-éclairage, ou l'indicateur de pile faible apparaît. Faites changer la pile.

...si la pile du récepteur doit être changée ?
Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour toute intervention sur votre appareil. La garantie internationale de 2 ans ne couvre pas les dommages directs ou non, liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Un service après-vente agréé Polar pourra verifier l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et faire une révision complète de votre cardiofréquencemètre Polar.

...si quelqu'un d'autre utilise mon récepteur?
A chaque changement d'utilisateur, le nouvel utilisateur devrait tout d'abord entrer ses données personnelles et créer ensuite un Programme. Changer les réglages personne ou créer un nouveau Programme n'efface pas les données sauvegardées des Fichiers Exercice, Cumuls ou Journal.



...si les boutons ne répondent pas?
Réinitialisez le récepteur. La mise à zéro efface les réglages de la date et de l'heure.
Appuyez en même temps sur n'importe quel bouton sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que l'affichage se remplisse de chiffres. Appuyez sur OK.
Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre « SETTINGS : Réglages de Base », page 10. Si vous avez déjà effectué les réglages de base auparavant, vous pouvez les ignorer après avoir réglé la date en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR. Si vous ne touchez à aucun bouton après la réinitialisation, le récepteur retourne à l'affichage de l'Heure après une minute. Si cela ne fonctionne toujours pas, faites changer la pile du récepteur.

...si vos limites OwnZone mises à jour sont très différentes des précédentes?
La variabilité de la fréquence cardiaque est très sensible aux changements qui affectent votre corps et votre environnement. Vos limites de fréquence cardiaque OwnZone sont affectées, entre autres, par : votre état de forme, le moment de la journée auquel vous avez effectué la détermination de votre OwnZone, le type d'exercice et votre état d'esprit. La limite inférieure de OwnZone peut varier de 5-10 battements pour une même personne, et peut même dans certains cas varier de 30 battements.
Cependant il est important que vous vous exerciez dans la Ownzone à intensité basse ou moyenne. Par exemple, si vous élevez votre fréquence cardiaque trop rapidement après la première étape, vous risquez d'obtenir des limites de fréquence cardiaque OwnZone qui sont trop élevées.
Si les limites de OwnZone semblent trop élevées, nous recommandons de recommencer la détermination de la OwnZone.

13. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Objectifs du produit :

- aider les utilisateurs à améliorer leur condition physique
- indiquer le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice.

Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

BRACELET RÉCEPTEUR

Type de pile :	CR 2032
Longévité de la pile :	1,5 ans (1h/jour, 7 jours sur 7)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C
Etanchéité :	30 m/100 ft
Matériau du bracelet montre :	polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet:	acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision :	supérieure à ± 0,5 seconde/ jour à une température de 25 °C/ 77 °F.
Précision de la mesure de la fréquence cardiaque :	±1% ou ±1 bpm, la plus haute des deux valeurs, applicable à une fréquence régulière.

ÉMETTEUR

Type de piles :	CR 2025
Autonomie des piles :	2 ans en moyenne (1 h/jour, 7 jours/semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	bague ronde de 20 x 1 matériau FPM
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C/ 14 °F à 122 °F
Température de stockage :	-40 °C à +70 °C/ –40 °F à +158 °F
Étanchéité :	jusqu'à 30 m/100 ft
Matériau de la ceinture :	polyuréthane, polyester, polyamide, nylon et elasthane.

VALEURS LIMITES :

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de FC	30 – 199 bpm
Durée totale	0 – 9999 h 59 min 59 s
Calories cumulées	0- 999999 kcal
Temps total d'exercice	65 535
Date de naissance	1921 - 2020

14. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l’acquisition de ce produit dans tous les pays à l’exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l’acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d’achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d’achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l’usage du produit. Durant la période de garantie, l’appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n’affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l’encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d’achat et de vente.



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

15. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
WO 96/20640, US 6104947, US 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.
Autres modèles déposés.

Produit par:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

